Приложение
к образовательной программе
дошкольного образования
на 2021-2022 учебный год

СОГЛАСОВАНА
Управляющим советом НРМДОБУ
«ЦРР -д/с «Улыбка»
(протокол от 23.08.2021 № 12)

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
НРМДОБУ «ЦРР -д/с «Улыбка»
(протокол от 31.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
НРМДОБУ «ЦРР - д/с «Улыбка»
_____О.А. Усольцева
31.08. 2021

Дополнительная образовательная программа
«Солнышко твоего здоровья»
(для часто болеющих детей)
Направленность: физкультурно –оздоровительная
Возраст детей 4 – 5 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Чайникова О.В., руководитель Центра здоровья
Высшая квалификационная категория

с.п. Салым, 2021 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
Новизна программы: 4
Педагогическая целесообразность..... 4
1.1.Организационно-методическое обеспечение программы 4
1.2.Цель программы: 4
1.3.Планируемые результаты освоение Программы 5
II. Содержательный раздел 5
2.1.Учебно-тематический план образовательной программы..... 5
2.2. Основное содержание. Циклы программы и их содержание 6
2.3. Формы и режим занятий 9
2.4. Основные принципы программы. 9
2.5. Основные направления программы. 9
2.5. Оценка эффективности оздоровления часто болеющих детей..... 10
III. Организационный раздел 11
3.1.Техническое оснащение занятий. 11
Используемая литература: 12

I. Пояснительная записка

Авторская программа «Солнышко твоего здоровья» (далее Программа) представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы на основе физического развития, дыхательной гимнастики, игрового массажа, закаливающих процедур с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы Дошкольного образования «Детство» под ред О.В. Акуловой, Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе и др.; Авторской программы «Здоровый дошкольник» под ред Ю.Ф. Змановского; социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» под ред Ю.Ф. Змановского.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно-профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группе оздоровительной направленности. Данная программа начинает свою работу с момента зачисления ребёнка в группу часто болеющих (ЧБД) и рассчитана на один календарный год, с последующим переводом ребёнка в группу эпизодически болеющих.

Программа адресована работникам дошкольных образовательных учреждений и может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний часто болеющих детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских образовательных учреждений, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ. В соответствии с ним была создана группа для эффективного оздоровления и оказания помощи родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей. Отбор в оздоровительную группу ЧБД осуществляет педиатр и медицинская сестра ДОУ. Таким образом, проведя необходимые исследования, формируется группа из воспитанников среднего дошкольного возраста.

Новизна программы:

- заключается в подборе материалов занятий за счёт использования различных форм и видов физической культуры, ориентированных на профилактику простудных заболеваний детей нашего детского сада;

- в выявлении взаимосвязи уровня заболеваемости с аэробными показателями функционального состояния кардиореспираторной системы и двигательной подготовленности;

- в выявлении психолого-педагогических, организационно-методических и физиологических предпосылок к интеграции средств физических упражнений и дыхательной гимнастики по методикам А.Н. Стрельниковой; Б.С. Толкачёва; К.П. Бутейко; А. Уманской.

- анализа показателей функционального состояния дыхательной системы и общей выносливости и уровня заболеваемости дошкольников в результате применения разработанной программы.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. обусловлена проведёнными совместно с медицинскими работниками детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка и эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

1.1. Организационно-методическое обеспечение программы (возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)

Программа рассчитана на 1 год (с детьми 4 - 5 лет). Численность детей в группе составляет 15 человек. Продолжительность занятия составляет 20 мин.

Срок реализации программы	**Количество часов**			**Дни недели**
				Вторник
	в год	в месяц	в неделю	**Время**
1 год	26 занятий.	4 занятия.	1 занятие	Вторник – 16.30 – 17.00

1.2. Цель программы:

Формирование у часто болеющих детей механизма адаптации к простудным заболеваниям и воспитание желания быть здоровым, привычку вести здоровый образ жизни.

Программа последовательно решает основные задачи оздоровления:

Задачи:

Образовательные:

1. Обеспечить усвоение правил ЗОЖ и их соблюдение.
2. Научить простым приемам точечного массажа и дыхательной гимнастики.
3. Способствовать формированию двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей.

Коррекционные:

1. Формировать умение правильно дышать во время движений, учитывать ритм и глубину дыхания.
2. Тренировать правильное носовое дыхание, способствовать улучшению функции дыхания.
3. Совершенствовать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие, ориентации во времени и пространстве.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.
2. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе.
3. Создать эмоционально – психологический комфорт, условия для развития физических качеств.

1.3. Планируемые результаты освоение Программы

1. Повысить ЖЕЛ до нормы.
2. Повысить уровень общей выносливости на 50%
3. Увеличить Минутный объём дыхания (МОД).
4. Снизить числа заболеваемости на 20%.

II. Содержательный раздел

2.1.Учебно-тематический план образовательной программы

Содержание работы	Количество часов
Основы знаний	5
Общая физическая подготовка	6
Дыхательные упражнения	5
Массаж	5
Закаливающие процедуры	5
Всего:	**26**

2.2. Основное содержание. Циклы программы и их содержание

Циклы программы	Содержание занятий	Продолжительность занятий
Iцикл 4 недели, 4 занятия (октябрь)	1.Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена, ходьба по «колючим» дорожкам. 2. Бег с разной интенсивностью, с заданием. 3. Упражнения дыхательной гимнастика Э. Б. Стрельцовой. 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Чудо скамейка», «Фитбольный мяч», «Гимнастическая стенка», «Силачи». 5. Подвижные игры: «Осень», «Крокодил». 6. Ходьба по «Водным дорожкам» (по методике Ю. Ф. Змановского). 7. Игровой массаж «Рельсы, рельсы».	25 – 30 мин
II цикл 4 недели, 4 занятия (ноябрь)	1.Разновидности ходьбы, ходьба по «колючим» дорожкам. 2. Бег с изменением темпа движения, с высоким подниманием колена. 3. Комплекс дыхательных упражнений по системе М. Лазарева: «Ветер», «Волны набегают на песок», «Накачка». 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Короли и королевы» (ходьба с мешочком на голове); «Попрыгунчики» (запрыгивание и спрыгивание с предметов разной высоты); «Гимнастическая стенка» (упражнение «Чемпион(ка), привет!»); «Батут» (упражнение «Вот я какой (ая)»). 5. Растирание влажной рукавичкой по методике Ю. Ф. Змановского. 6. Комплекс точечного массажа по А. А. Уманской «Поиграем с ушками".	25 – 30 мин
III цикл 4 недели, 4 занятия (декабрь)	1.Ходьба на носках, на пятках с разными положениями рук. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Комплекс дыхательных упражнений по методике Б. Толкачёва: «Цветок»,	25 – 30 мин

	«К солнышку», «Мышка принюхивается», «Носорог». 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Хоккей», «Равновесие» (ходьба по напольному бревну), «Попрыгунчики» (прыжки в длину с места), «Гимнастическая стенка» (упражнение «Паучок»). 5. Ходьба по водным дорожкам (по методике Ю. Ф. Змановского). 6. Гимнастика ДО-ИНЬ (массаж ушей, массаж дёсен, раздувание щёк, массаж боковых поверхностей носа, массаж бровей, массаж лица).	
IV цикл 3 недели, 3 занятия (январь)	1. Ходьба на носках, пятках, приставными шагами. 2. Бег в медленном темпе до 4 минут. 3. Комплекс дыхательных упражнений по М. Лазареву: «Комар», «Жук», «Муха», «Чья машина дальше уедет». 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Чудо скамейка», «Фитбол мяч», «Метко в цель», «Гимнастическая стенка» (упражнение «Космонавт»). 5.Подвижные игры: «Заморожу», «Зима пришла». 6. Ходьба босиком по мокрым дорожкам (по методике Ю. Ф. Змановского). 7. Точечный массаж по А. А. Уманской «Поиграем с носиком».	25 – 30 мин
V цикл 3 недели, 3 занятия (февраль)	1. Ходьба в полуприседе, на носках, пятках. 2.Лёгкий бег 3.Упражнения дыхательной гимнастики: по методике Э. Б. Стрельцовой, М. Лазарева – «Комар», Б. Толкачёва –«Цветок». 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Равновесие» (спуск с наклонной доски), «Попрыгунчики» (прыжки через барьеры), «Гимнастическая стенка» (упражнение «Рак-отшельник», лазание по стенке различными способами), «Кегли». 5. Подвижные игры: «Расколдуйте меня!», «Найди свой домик». 6. Ходьба по водным дорожкам, растирание влажной рукавичкой 7. Расслабляющий массаж «ёжиками» (мячики).	25 – 30 мин
VI цикл	1. Ходьба с поворотами, ходьба на носках, ходьба на пятках.	25 – 30 мин

5 недель, 5 занятий (март)	2. Бег со средней скоростью. 3. Комплекс дыхательных упражнений по системе Э. Б. Стрельцовой. 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Ребристая дорожка», «Футбол», «Попрыгунчики» (прыжок «лягушка» с продвижением вперёд), «Беговая дорожка» (челночный бег). 5. Подвижные игры: «Весна пришла», «Мы веселые ребята!». 6. Ходьба по водным дорожкам, растирание влажной рукавичкой. 7.Поглаживающий массаж.	
VII цикл 4 недели, 4 занятия (апрель)	1. Ходьба на носках, пятках, приставными шагами. 2. Бег в сочетании с прыжками. 3. Комплекс дыхательных упражнений по Б. Толкачёву: «Чайник», «Тигр», «Антилопа». 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Равновесие» (упражнение «Цапля»), «Фитбольный мяч», «Гимнастическая скамейка», «Беговая дорожка» (бег «змейкой»). 5. Ходьба по водным дорожкам, растирание влажной рукавичкой. 6. Подвижные игры: «Микроб», «Цапля». 7. Игровой массаж по системе А. А. Уманской «Зная средство от простуды».	25 – 30 мин

2.3. Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год для детей от 4 до 5 лет.

Занятия проводятся в форме круговой тренировки с музыкальным сопровождением и с использованием здоровьесберегающих, игровых, личностно – ориентированных технологий. Подготовительная часть организованной образовательной деятельности включает в себя общеразвивающие упражнения и упражнения на дыхание. Далее все дети распределяются по станциям. На каждой станции даётся рекомендуемое упражнение и варианты его исполнения, после чего ребёнок выполняет задание под контролем педагога. По окончании музыкального сопровождения (детской песенки) осуществляется переход на следующую станцию. В заключительной части проводится игра, упражнения на релаксацию, игровой массаж.

Известно, что утомление у детей этого возраста наступает через 12 – 15 минут. Однако просчитанная моторная плотность для данного возраста, а также постоянная смена деятельности дает возможность увеличить время организованной образовательной деятельности до 30 минут. Рекомендуемое число занятий – 1 раз в неделю.

2.4. Основные принципы программы.

Принцип научности – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы, апробированы на практике и направлены на укрепление здоровья.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов - выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагога и медицинского работника ДОУ.

Принцип доступности – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части просты и в основном уже знакомы детям.

Принцип активности и сознательности – польза от образовательной деятельности может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают, что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и на применение найденных методов на практике.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип индивидуально – личностной ориентации - учет индивидуального уровня развития и состояния здоровья детей, участвующих в оздоровлении.

Принцип результативности - предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей

2.5. Основные направления программы.

Профилактические:

1. Решение реабилитационных задач ЧБД всеми средствами физической культуры.
2. Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики.

3. Обеспечение семей ЧБД всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей.
4. Формирование навыка правильного дыхания.

Учебные:

1. Обучение основам оздоровительной гимнастики.
2. Совершенствование навыков владения точечным и самомассажем.
3. Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений:
   - «Респираторная гимнастика» Э. В. Стрельцовой;
   - «Гимнастика выжимания» Б. С. Толкачёва;
   - «Спасительная гипоксия» К.П. Бутейко;
   - «Оздоровительное дыхание» Ю. И. Першина;
   - «Закаливающее дыхание» А. Уманской и К. Динейки.
   - Дыхательная гимнастика О. Г. Лобановой и Е. Я. Поповой.

Коррекционные:

1. Увеличение жизненной емкости легких.
2. Увеличение физической работоспособности и выносливости.
3. Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

Валеологические:

1. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).
2. Создание благоприятных условий для оздоровления организма.
3. Выработка гигиенических навыков.

Психологические:

1. Улучшение эмоционального состояния.
2. Снятие психологической напряженности.
3. Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
4. Развитие коммуникативных навыков.

2.5. Оценка эффективности оздоровления часто болеющих детей.

1. Показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания

- **Функциональные показатели**

Возраст	Чистота. Минутный объём дыхания (МОД) (по Т.В.Венгер, Ю.И.Савченкову-1982)	Жизненный объём лёгких по Т.В. Венгер, (Ю.И.Савченкову, 1982)
4	26 – 28	1000
5	27	1000

- **Уровень общей выносливости**

Наименование показателя	Пол	4 года			5 лет		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на дистанцию 90 м (с)	Мальчики	35,1 и выше	32,0-35	28,9-31,9	34,7-38,8	31,6-34,6	28,5-31,5
	Девочки	35,3-39,4	32,2-35,2	29,1-32,1	35,0-39,1	31,9-34,9	28,8-31,8

- **Тест на проверку дыхания**

Цель: развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо–кровообращения в лёгких

Дети, стоя, делают два активных вдоха, затем энергично выдыхают через нос, задерживают дыхание и на выдохе, долго тянут звук «у-у-у….»

2. Ведение учёта заболеваемости детей

Таблица заболеваемости

№	ФИО	1Х	Х	Х1	ХП	1	П	Ш	1У	У	Итого

3. Показатель эффективности оздоровления

$$ПЭО = \frac{\text{Число ЧБД, снятых с учёта по выздоровлению}}{\text{Общее число ЧБД, получивших оздоровление}}$$

Эффективным считается оздоровление при ПЭО не менее 25%.

III. Организационный раздел

3.1.Техническое оснащение занятий.

Для занятий в кружке необходимо иметь:

Комплекты инвентаря и оборудования	Количество
Мячи резиновые	30
Мячи массажные	30
Мячи теннисные	25
Мяч футбольный	4
Массажные дорожки	2
Скамья гимнастическая	4
Гимнастическая стенка	1
Рукавица для растирания	20

Полотенце ножное	30
Мешочки для метания	25
Батут	2
Клюшки хоккейные	4
Шайба хоккейная	4
Бревно напольное	1

Используемая литература:

1. Антонов Ю.Е. Профессионализм воспитателей дошкольных организаций и дополнительное профессиональное педагогическое образование // Сб. статей III Междунар. науч.-практ. конф. «Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития», 24— 25 июня 2014 г. С. 121—137.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М., 2008.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2009.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2008.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2010.
7. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. Помогите ребенку стать сильным. М., 2010.
8. Латохина Л.И. Творим здоровые души и тела. СПб., 2011.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М., 2010.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие. Воронеж, 2009. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочековой. М., 2010.
11. Утробина К.К. Занимательная гимнастика для дошкольников. М., 2010.