**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Колосок» с.Нижний Саянтуй**

**Тарбагатайского района Республики Бурятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и принята нана педагогическом советеМБДОУ Детский сад «Колосок» протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_г. |  | **Утверждаю:**Заведующий МБДОУ Детский сад «Колосок» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. ЛоскутниковаПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_г. |

**Парциальная программа**

**«Спортивная карусель»**

**Средняя группа**

**Воспитатель: Маркеева Екатерина Александровна**

**на 2018-2019 учебный год**

**2018г.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Цель, задачи программы

3. Актуальность программы

4. Принципы реализации программы

5. Структура программы

6. Взаимодействие с родителями

7. План работы с родителями

8. Перспективный план занятий

9. Диагностика

10. Литература

**Пояснительная записка**

|  |
| --- |
| **Н. М. Амосов:** |
| «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье…» |

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Спортивная карусель» - сохранение и укрепление здоровья детей.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья

Наблюдая за детьми на занятиях, в свободной деятельности, я обратила внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость, дети часто и долго болеют. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

**Цель программы**

Гармоничное развитие ребенка, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

**Задачи программы**

**Оздоровительные**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

**Образовательные**

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Актуальность программы**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

**Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

 8. Принцип оздоровительной направленности

**Структура занятий**

Продолжительность занятия – 20 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

**Вводная часть:**

Занимательная разминка -4 мин

**Основная часть:**

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики - 2мин.

ОРУ -3-5 мин

ОВД-5-6 мин.

Веселый тренинг -2 мин.

Подвижная игра -3 мин

**Заключительная часть:**

Игра малой подвижности – 1 мин

Или упражнения на расслабление.

**Занимательная разминка**

**Виды ходьбы:**

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вме­сте, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

**Виды бега:**

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом пра­вым и левым боком; бег со сменой движения.

 **Виды прыжков:**

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

 **Виды ходьбы на четвереньках:**

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

**Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботится о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

**1 комплекс (октябрь, ноябрь)**

* Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
* Нажимать указательным пальцем точку под носом.
* Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
* Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
* Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**2 комплекс (декабрь, январь, февраль)**

* Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
* Слегка подергать кончик носа
* Указательным пальцем массировать ноздри.
* Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
* Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
* Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

**3 комплекс (март, апрель, май)**

* «Моем» кисти рук
* Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
* «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
* Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
* Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

**Общеразвивающие упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **инвентарь**  |
| **Октябрь****Ноябрь****Декабрь****Январь** **Февраль****Март****Апрель****Май**  | С платочкамиС большим мячом.С кубикамиСо средним мячом.С палкойС обручем. С ленточкой.С большим мячомС платочками.С обручем С кубиками.С колечком С палкой.С ленточкойС большим мячом. |

**Полоса препятствий. (ОВД)**

**Задачи.**

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

**Перечень игровых заданий**

* №1
1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль
* №2
1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей
* №3
1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель
* №4
1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки на батуте
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами
* №5
1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо
4. Кегельбан
* №6
1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча

**Веселый тренинг.**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

**Перечень игровых упражнений**

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сесть ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сесть углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сесть согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

**Подвижные игры.**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

 Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

**Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

•информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;

•инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

•семинары-практикумы;

•деловые игры и тренинги;

•«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;

•физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

•демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

**План работы с родителями**

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

Консультация «С чего начать родителям»

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

Оформление фотовыставки наших занятий

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Консультация «Лебединая шейка»

Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»

Оформление стенда «Десять советов родителям»

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата

**Перспективный план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Основные виды движений** | **Веселый тренинг** | **Подвижные игры** |
| Октябрь | Полоса препятствий №1Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания) | КачалочкаЦапля | Солнышко и дождикМы – осенние листочкиНайди игрушкуЗатейники |
| Ноябрь | Полоса препятствий №2 | Морская звездаОловянный солдатик | МедведьЕж с ежатамиГимнастикаВоздушный шар |
| Декабрь | Полоса препятствий №3 | СамолетПотягивание | Догони меня!СамолетыХолодно-жаркоЕдет-едет паровоз |
| Январь | Упражнения с большим мячом | Ах, ладошкиКарусель | Догони свой мячСнежинки и ветер |
| Февраль | Полоса препятствий №4 | Покачай малышкуТанец медвежат | Веселые зайчатаЛовишки с ленточкойЗимние забавыСкажи и покажи |
| Март | Полоса препятствий №5 | Маленький мостикПаровозик | Не боимся мы котаВоробушки и автомобилиДеревья и птицыВсе спортом занимаются |
| Апрель | Полоса препятствий №6 | КолобокНожницы | КарусельЖукиТишина у прудаКруг-кружочек |
| Май | Диагностика физической подготовленности(бег, прыжки, метания) | Гусеницавелосипед | ЛягушкиОдуванчикиМоре волнуетсяУзнай, чей голосок. |

**Диагностика**

Методики тестирования

*Метод тестирования нарушения осанки*

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45є и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

**Результативность работы**

Начало года Конец года

Высокий уровень

Средний уровень , низкий уровень

**Литература**

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000