Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Буратино» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»
города Кирова Калужской области

Принято:
на заседании педагогического совета МКДОУ «Детский сад № 10 «Буратино»

Протокол № _1_
От «_31_» 08_ 2022_ г.

Утверждаю:
заведующий МКДОУ «Детский сад № 10 «Буратино»

_____/Васькова Т.Д.

Приказ № 25/1 от «31» 08.2022 года

Васькова Татьяна Дмитриевна

Подписано цифровой подписью: Васькова Татьяна Дмитриевна
Дата: 2022.08.31 17:32:39 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Лучики здоровья»
на 2022-2023 у. г.
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: оздоровительный
Возраст: 4-5лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гаглоева Елена Анатольевна

инструктор по физической культуре

Киров
2022

Краткая аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Лучик здоровья» представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы на основе дыхательной гимнастики, игрового массажа, закаливающих процедур с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

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 и рассчитана на один календарный год, с последующим переводом ребёнка в группу эпизодически болеющих.

Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Уставом МКДОУ «Детский сад №10 «Буратино».

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих впервый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья. Актуальность проблемы состоит в том, что, преобладают заболевания простудного характера, органов дыхания, а в этой ситуации главное средство профилактики заболеваемости выступает оздоровительная физическая культура, которая предлагает сегодня
достаточно много методик, технологий, оздоровительных систем, проверенных практикой и обоснованных научно. На основании оздоровительных систем организована работа с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья, которые составили основу дополнительной физкультурно – оздоровленной программы «Лучики здоровья».

При разработке программ использовалась программы:

- «Здоровье» В.Г.Алямовская;
- «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский;
- «Здоровье с детства» Т.С. Казаковцева.

Цель: формирование у младших дошкольников мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа последовательно решает основные задачи оздоровления:

1. Обучить детей основам здорового образа жизни и умению использовать свои знания для самооздоровления и сохранения собственного здоровья;
2. Формировать навык правильного дыхания у каждого ребёнка;
3. Решать реабилитационные задачи всеми средствами физической культуры и перевести детей из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих.

Новизна программы:

- 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 методу А.Н. Стрельниковой;
- показана динамика показателей функционального состояния, двигательной подготовленности и уровня заболеваемости дошкольников в результате воздействия средств и методов физической культуры и дыхательной гимнастики.

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, затем все 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. Занятия проводятся по программе «Лучик здоровья» 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- расширение знаний детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- умение использовать полученные знания для самооздоровления.

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. Основные направления программы.

Профилактические:

1. Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики.
2. Обеспечение семей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей.
3. Формирование навыка правильного дыхания.

Учебные:

1. Обучение основам оздоровительной гимнастики.
2. Совершенствование навыков владения точечным и само массажем.
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.

Количество часов на практические и теоретические виды организованной образовательной деятельности

Содержание работы	Количество часов
Основы знаний	3
Общая физическая подготовка	14
Дыхательные упражнения	3
Массаж	3
Закаливающие процедуры	3
Всего:	**26**

Расписание работы кружка «Лучики здоровья»

Среда	15.00– 15.20

Циклы программы и их содержание

Циклы программы	**Содержание занятий**	**Продолжитель ность 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».	20 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".	20 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», «К солнышку», «Мышка принюхивается», «Носорог». 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Хоккей», «Равновесие» (ходьба по рейке гимнастической скамейки),	20 мин

	«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».	20 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).	20 мин
VI цикл 4 недели, 4 занятия (март)	1. Ходьба с поворотами, ходьба на носках, ходьба на пятках. 2. Бег со средней скоростью. 3. Комплекс дыхательных упражнений по системеЭ. Б. Стрельцовой. 4. Упражнения по методу круговой тренировки. Станции: «Ребристая дорожка», «Футбол», «Попрыгунчики» (прыжок «лягушка»с	20 мин

	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».	20 мин

Оценка эффективности оздоровления

детей.

1. Показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания

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**

2. 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…»

3. Ведение учёта заболеваемости детей

Таблица заболеваемости

№	ФИО	1Х	Х	Х1	ХП	1	П	Ш	1У	У	Итого

4. **Показатель эффективности оздоровления**

ПЭО = Число ЧБД, снятых с учёта по выздоровлению

_____

Общее число ЧБД, получивших оздоровление

Эффективным считается оздоровление при ПЭО не менее 25%.

Организационные мероприятия

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Составление индивидуального плана оздоровительной работы с ребенком по месяцам	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Контроль и проведение в группе гигиенических и оздоровительных мероприятий (утренней корригирующей гимнастики, активной гимнастики, дыхательной гимнастики)	В т. года	воспитатели
3.	Оформление листа здоровья	Сентябрь	медсестра

4.	Контроль самочувствия ребенка до, во время и после процедур	В т. года	Воспитатели, медицинская сестра
5.	Контроль и соблюдение температурного режима в группе, кварцевания, проветривания	В т. года	медицинская сестра
6.	Проведение и контроль проведения закаливающих процедур	В т. года	Воспитатели, медицинская сестра Инструктор по плаванию
7.	Консультирование воспитателей и родителей по вопросам оздоровления ребенка	В т. года	Инструктор по физической культуре

Приложение к плану оздоровительной работы

1. Упражнения для развития носового дыхания
(по книге Шеврыгина Б.В. Детская оториноларингология. – М., Медицина, 1991)

Цель: научить дышать носом, эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения, повысит адаптацию к холодному воздуху.

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы, надуть щёки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

2. Закаливающее носовое дыхание
(авторы Цвек С.В. и Язловецкий В.С. (по книге Мартынова С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М., Просвещение, 1991, стр. 169)

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 сек.) по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.
2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время более продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть попеременным за счет постукивания по крыльям носа указательными пальцами.
3. Выключить ротовое дыхание поднятием кончика языка к твердому небу. Вдох и выдох – через нос.
4. Спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».

Дополнительные упражнения:

1. «Лёвушка»

Сжать пальцы в кулак, вдох через нос.

Во время выдоха – широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком языка коснуться подбородка, одновременно кулак разжать, напряженные пальцы врозь. Осуществить «рычание» горлом.

Усложнение: задержать дыхание (на 5-10 сек.), вдохнуть и разжать пальцы. Повторить упражнение 3-4 раза.

Цель: улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей (горле, гортани, голосовых связках), повышает устойчивость организма к недостатку кислорода, холоду, микробам.

2. Брюшно-носовое выдыхание (дыхательное упражнение).

Стоя (сидя), быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, расположенные ниже пупка, и одновременно сделать резкий выдох через нос. Выдох производится при обычном движении брюшного пресса.

Цель: укрепление носа, очищение придаточных пазух потоком воздуха.

Используемая литература:

1. Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми от 3 – 7 лет» - Творческий Центр Сфера Москва 2008 г
2. М.С.Горбатова «Оздоровительная работа в ДОУ» - Волгоград

Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» - Творческий Центр Сфера, Москва 2004 г.

3. Л.Латохина «Творим здоровье души и тела» - Москва АСТРЕЛЬ АСТ ВКТ Владими