

Рекомендовано к принятию
на Педагогическом совете
Протокол № 3
от «30» августа 2024г.

Утверждено
Приказом МБДОУ «Детский сад № 58»
Приказ № 41-Д
от «30» августа 2024г.

Мнение Родительского комитета
МБДОУ «Детский сад № 58»
УЧТЕНО
Протокол № 3
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 58»



Г.

Новомосковск, 2024г.

Степень образования: дошкольная (от 3 до 5 лет)

Направление: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Дурнева Анна Викторовна - заведующий

Печужкина Елена Сергеевна – заместитель заведующего

Ходюшина Елизавета Геннадьевна – инструктор ФК

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Актуальность Программы	5
1.3.	Педагогическая целенаправленность и новизна Программы	5
1.4.	Цель и задачи Программы	6
1.5.	Принципы реализации программы	7
1.6.	Возрастные особенности развития воспитанников по возрастам	7
1.7.	Целевые ориентиры	9
II	Содержательный раздел	10
2.1.	Описание образовательной деятельности	10
2.1.1.	Развернутое перспективное планирование занятий ЛФК	17
2.2.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	22
III	Организационный раздел	23
3.1.	Кадровое обеспечение Программы	23
3.2.	Материально – техническое обеспечение	23
3.3.	Перечень программно-методических документов	23
3.4.	Время и сроки реализации Программы	24
IV	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	25
4.1.	Краткая презентация	25
	Список литературы	28
	Приложение	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Проблема профилактики заболеваний часто болеющих детей является одной из самых актуальных. В системе охраны здоровья матери и ребенка проблема часто болеющих детей (ЧБД) остается важной не только с медико-социальной, но и с экономической точки зрения.

Основной объем ЧБД среди детского населения приходится на возраст 3 - 5 лет. Кроме этого, современные исследования показывают, что на долю ЧБД приходится от 25,0 до 56,9% всех заболеваний детей дошкольного возраста.

ЧБД - это термин, обозначающий группу детей, характеризующуюся более высоким, чем их сверстники, уровнем заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

При этом к ЧБД относят детей, у которых частые ОРЗ возникают в силу эпидемиологических причин из-за транзиторных, корригируемых отклонений в защитных системах организма. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся 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, формировании стремления к здоровому образу жизни. В соответствии с этим в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 58» (далее – Образовательная организация) были созданы оздоровительные группы для часто болеющих детей (далее - группа ЧБД) для эффективного оздоровления и оказания помощи родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей.

Программа оздоровительной группы часто болеющих детей (далее - Программа) это учебно-методический документ, определяющий систему работы с часто болеющими детьми дошкольного возраста.

Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья часто и длительно болеющих, ослабленных детей. Длительность функционирования Программы 2 года. Оздоровительная группа ЧБД предполагает возраст детей от 3 до 5 лет.

Программа является частью формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы дошкольного образования Образовательной организации.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Постановление от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

3) Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

4) Программа развития Образовательной организации.

1.2. 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 садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся 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, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.

2. Родители (законные представители) зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.3. Педагогическая целенаправленность и новизна Программы

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.

1.4. Цель и задачи Программы

Цель программы:

Развитие общей функциональной адаптации организма ребенка к простудным заболеваниям. Сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей, формирование у воспитанников и их родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Коррекционные:

1. Формировать правильный дыхательный акта (его глубины, ритма).
2. Стимулировать дренажную функцию бронхов.
3. Улучшить функции дыхания.
4. Тренировать правильное носовое дыхания.
5. Улучшать подвижность грудной клетки, диафрагмы.
6. Укреплять мышцы лица, а также мышцы верхних и нижних конечностей.
7. Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений.
8. Формировать правильной осанки.
9. Развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат.

Образовательные:

1. Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.
2. Развивать физические качества личности: силы, выносливость, гибкость.
3. Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие.
4. Развивать умения заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием для дыхательных упражнений.
5. Обучать элементарным приёмам точечного массажа и дыхательной гимнастики.
6. Формировать представления о соблюдении ЗОЖ, укреплении здоровья.

7. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.
2. Воспитывать дружелюбие, умение согласованно действовать в коллективе.
3. Обеспечивать эмоционально-психологический комфорт, создавать условия для развития уверенности в своих физических возможностях.
4. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

1.5. Принципы реализации программы

• Принцип научности – теоретическое обоснование и практическое применение традиционных и нетрадиционных методов оздоровления дошкольника.

• Принцип индивидуальности - применение активизирующих методов и средств с учетом уровня здоровья детей, индивидуальных особенностей и способностей, половых различий в соответствии с педагогическими требованиями.

• Принцип доступности - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

• Принцип систематичности - систематическая работа по оздоровлению, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

• Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

• Принцип партнерства предполагает установления равноправных партнерских отношений педагога с детьми, родителями (законными представителями), направленных на сохранение здоровья ребёнка.

1.6. Возрастные особенности развития воспитанников по возрастам

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать

правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей

организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

1.7. Целевые ориентиры

1. Укреплено здоровье детей – снижен уровень заболеваемости.
2. Улучшены функции дыхания.
3. Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
4. Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
5. Оптимизирована работа с родителями.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- диагностика физического развития детей.
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

2.1.1. Особенности физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы.

Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Утренний приём на открытом воздухе.
2. Утренняя гимнастика, в том числе, оздоровительная (для ЧБД).
3. Физкультминутки (в том числе, по технологии Базарного В.Ф.)
4. Физкультурные паузы между занятиями в форме оздоровительных подвижных игр (для ЧБД).
5. Традиционные физкультурные занятия.
6. Мероприятия по формированию здорового образа жизни.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для ЧБД:
 - витаминные напитки,
 - фитонцидотерапия,
 - ингаляция солевой лампой,
 - орошение зева настоями трав,
 - ЛФК.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Прогулка, в том числе:
 - интенсивная прогулка с включением пробежек (для ЧБД);
 - тропа здоровья (дозированная ходьба).
10. Корректирующая гимнастика после сна, в том числе:
 - хождение босиком после сна,
 - физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями,
 - игры с водой.

Формы организации физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что особенно способствует формированию хорошей осанки и подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика проводится с детьми в облегчённой одежде, в хорошо проветренной комнате, в музыкально-физкультурном зале или групповой комнате. В тёплое время года гимнастика проводится на воздухе. Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений (с 4-5 до 5-6), увеличением числа их повторений (с 5-6 до 6-8) и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию.

Утренняя гимнастика проводится под музыку, которая создает у детей эмоциональный подъём, радостное ощущение жизни.

Общие основные задачи, решаемые в утренней гимнастике со всеми детьми оздоровительных групп:

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Совершенствование двигательных навыков.
3. Улучшение и нормализация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Повышение уровня физической работоспособности.

Особенности утренней оздоровительной гимнастики для ЧБД

Дополнительные задачи:

- реабилитация ЧБД, профилактика ОРВИ, ОРЗ и повышение резистентности их организма с соблюдением индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок,

- повышение общей выносливости организма детей.

В содержание утренней оздоровительной гимнастики часто болеющих и ослабленных детей включаются:

- общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц (особенно, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища) и улучшающие кровоснабжение внутренних органов;

- упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы;

- упражнения на улучшение вентиляционной способности лёгких, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом, которые широко используются для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем;

- упражнения с различными предметами – гимнастическими палками, мячами разных размеров, обручами;

- упражнения, улучшающие местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности детей (приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересечённой местности и др.);

- оздоровительный бег по территории участка детского сада (в средне-медленном темпе, со скоростью 1,2-1,5м/сек) по индивидуально разработанным маршрутам (различной продолжительности, сложности маршрута).

Физкультурные минутки.

1. Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения, проводимые во время занятий. Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного и других анализаторов.

Для детей младшей группы включают 2-3 игровых упражнения, для средней группы 3-4. Физические упражнения особенно повышают

последующую работоспособность при сложной умственной деятельности. Поэтому и в физкультминутке, следует соблюдать основные требования:

- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.

- они должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.

- комплекс физкультминутки обычно состоит их 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса, потягивания – выпрямление позвоночника, расширения грудной клетки (руки в стороны или вверх – в стороны, к плечам, перед собой, для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания). При подборе упражнений необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятиях по математике дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кисти рук. Поэтому в физкультминутки наряду с другими следует включать упражнения на расслабление мышц рук.

Как пример, может использоваться технология проведения физкультминуток В.Ф. Базарного. Она учитывает основные механизмы развития нервно-психического и физиологического утомления детей в традиционной среде обучения, предлагает общедоступные методы повышения их нервно- психической и физиологической активности на занятиях. И тем самым предупреждают утомление детей, поддержание естественного хода развития структурных и функциональных характеристик.

Формирование у детей тонко-координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активности функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации.

2. Гимнастика для глаз.

В процессе такой гимнастики дети совершают синхронные движения глазами, головой и туловищем. Включаются важные эмоционально-мотивационные факторы, повышающие не только физическую, но и психологическую активность детей. Периодическое внесение в процесс занятий сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, а также активизация зрительно- координаторного чувства с помощью интенсивных движений способствуют предупреждению утомляемости детей, поддерживают естественный ход развития структурных и функциональных характеристик зрительной системы, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации.

Физкультурные паузы между занятиями для ЧБД.

Согласно СанПиН, между занятиями должна быть обеспечена динамическая пауза, продолжительностью не менее 10 минут. В течение 5 - 10 минут дети получают дозированную динамическую нагрузку.

Физкультурные паузы с часто болеющими детьми - это организация с детьми оздоровительных игр средней подвижности с включением циклических упражнений умеренной интенсивности (ходьбы с выполнением различных заданий, лёгкого бега, подскоков, прыжков со скакалкой, через резинку, «классики» и пр.). Пауза может предусматривать выполнение игровых и имитационных общеразвивающих упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, туловища, дыхательную гимнастику («Делай как я», «Зеркало» и др.). Наибольший эффект обеспечивается за счёт использования нестандартного физкультурно-игрового оборудования (парашюта, султанчиков, фитболов, степ-платформ и т.п.)

Физкультурно-оздоровительные занятия в оздоровительно-развивающем режиме тренировки (для ЧБД)

Структура физкультурных занятий состоит традиционно из трёх частей, но оздоровительный и развивающий эффект достигается за счёт включения в содержание каждой их них:

- пробежек в медленном темпе для развития общей выносливости (с постепенным увеличением продолжительности);
- упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности лёгких (махи и вращения руками и постепенным увеличением амплитуды движений);
- упражнений, выполняемых у гимнастической («шведской стенки») лестницы, с использованием тренажёров и оздоровительно-реабилитационного и физкультурного оборудования;
- упражнений, улучшающих местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности детей (ходьба на согнутых ногах, бег на месте, выполнение упражнений на велотренажёре, беговых дорожках, батуте др.);
- упражнений на мышечное и психическое расслабление.

На начальном этапе работы на физкультурно-оздоровительных занятиях с ЧБД для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками. Впоследствии физические нагрузки дозируются с учетом индивидуальных функциональных возможностей детей.

Оценка эффективности физкультурного занятия для ЧБД проводится по показателю моторной плотности: в зале не менее 70%, на воздухе - 80% и среднего уровня частоты сердечных сокращений: в зале средняя - 140-150 ударов в минуту, на воздухе - 150-160 уд/мин.

Обязательным является контроль за внешними признаками утомления детей.

Физкультурно- оздоровительные мероприятия для ЧБД.

• фитонцидотерапия - огромное значение на состояние здоровья детей оказывает воздушный комфорт. Он определяется наличием кислорода, наличием отрицательных частичек-ионов - так называемых витаминов воздуха. Способствуют этому комнатные растения, которые делятся на:

- растения, летучие выделения которых обладают выраженной антибактериальной, антивирусной, активностью в отношении воздушной микрофлоры (хлорофитум, аспидистра, фикус, бегония, герань, традисканция);

- растения, летучие выделения которых улучшают сердечную деятельность, повышают иммунитет, обладают успокаивающим, противовоспалительным и другими лечебными действиями (лимон, туя, плющ, монстера, аспарагус);

- растения - фитофильтры, поглощающие из воздуха вредные газы (фикус Бенжамина, папоротник, хлорофитум, циперус).

• ингаляция солевой лампой - ионизация воздуха минералами, которое происходит во время того, когда горячая лампа, которая находится внутри куска соли, способствует ее нагреванию. Кроме того, в составе соляных ламп присутствует бром, селен, йод, кальций, железо, цинк и магний, - крайне необходимые организму микроэлементы. Вдыхание ионов соли благоприятно воздействует на дыхательную систему, поэтому и для профилактики возникновения таких болезней, и в качестве дополнительного лечения при имеющихся болезнях органов дыхания рекомендуется как можно чаще держать включенной в помещении соляную лампу.

• орошение зева настоями трав (ромашка, эвкалипт, кора дуба, тысячелистник).

• ЛФК.

Общие задачи ЛФК:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося

патологического

состояния.

3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки

4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Для решения поставленных задач используются средства ЛФК

• Основное – физические упражнения

• Естественные факторы природы- солнце, воздух, вода

• Массаж

На занятиях лечебной гимнастикой применяются элементы массажа и самомассажа для усиления действий физических упражнений.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая

положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Дыхательная гимнастика включается в содержание утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультурного занятия, корригирующей гимнастики, прогулки. Отдельно проводится и в процессе физминутки, динамической паузы.

Она представлена игровыми и имитационными упражнениями или целой серией упражнений. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

Прогулка.

В зависимости от характера предшествующей деятельности содержание прогулки с детьми может быть традиционным и представлено организованными подвижными играми, игровыми упражнениями, индивидуальной работой и самостоятельной двигательной активностью.

Независимо от характера отклонения в состоянии здоровья структура двигательной деятельности на прогулке представлена следующими компонентами:

- организованной воспитателем (30-35% от времени пребывания на прогулке);
- самостоятельной или произвольной (40-45%);
- индивидуальной работой с детьми (15-20%).

Организованная двигательная активность представлена тремя компонентами:

1. Подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнования (высокой интенсивности, организуемая фронтально).

2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).

3. Спортивное упражнение (лыжи, санки, велосипед, самокат) или спортивная игра (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, ручной мяч, хоккей) – по подгруппам.

В дни отсутствия физкультурных занятий в сетке образовательной деятельности для повышения двигательной активности детей проводятся интенсивные прогулки, в том числе, дозированная ходьба – выполнение упражнений на «тропе здоровья».

Интенсивная прогулка – максимальное увеличение физической нагрузки за счёт включения в нее игр и игровых упражнений разной подвижности с разнообразными движениями. Подбирать игры для интенсивной прогулки следует с учётом предыдущей деятельности детей. После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, проводятся игры более подвижного характера. После музыкальных занятий включаются игры средней подвижности. В играх продумывается чередование ускорения и замедления, напряжения и расслабления.

Организованная и самостоятельная двигательная активность планируется с учётом интересов детей и гендерных особенностей.

Мальчикам предлагаются игры и упражнения скоростной, скоростно-силовой, силовой направленностью (бег, прыжки, лазание, спортивные игры с мячом, клюшкой, борьба).

Девочкам - гимнастика, ритмика, игры и упражнения со скакалкой, резинкой, мячом и ракеткой, игры в классы и пр.

Особенности прогулок с ЧБД.

Особое внимание в работе с ослабленными детьми отводится включению в содержание прогулки циклических упражнений (дозированной ходьбы, бега в медленном темпе, ходьбы на лыжах, катания на велосипеде).

Для данной категории детей подбираются игры сюжетного и бессюжетного характера, преимущественно исключая скоростной бег наперегонки. Различные виды игр, в том числе с элементами спорта (футбол, бадминтон, настольный теннис, городки) с умеренными нагрузками положительно влияют на физический и эмоциональный тонус, физическую работоспособность и функцию внешнего дыхания.

Рекомендуются игры с ходьбой в разном темпе, бегом в медленном и среднем темпе с выполнением различных заданий и имитационных действий (хороводные игры, «Море волнуется», «День-ночь» и т.п).

Для развития и укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения вентиляционной способности лёгких в тёплый сезон года используется дыхательная гимнастика. В летний сезон – игры с водой и песком. Для развития выносливости и повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем регулярно с постепенным увеличением дозировки в конце прогулки включаются бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом.

Корректирующая гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние. Гимнастика после дневного сна во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка. Гимнастика проводится в групповом помещении.

Варианты организации детей после подъёма:

- различные виды ходьбы, танцевальные движения под музыку, игра малой подвижности;
- босохождение по «дорожке здоровья»: по ребристой доске, по коврикам-массажерам;
- игры и игровые упражнения с парашютом;

- 2-3 игры малой и средней подвижности;
- упражнения лёжа в постели из разных исходных положений (лёжа на спине, животе, боку);
- комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку;
- щёточный массаж, дыхательная гимнастика.

2.1.1. Развернутое перспективное планирование занятий ЛФК

Этапы ЛФК	Продолжительность	Задачи
Диагностический период	сентябрь	1. Диагностика состояния здоровья детей
Подготовительный период	Октябрь – ноябрь	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.
Основной период	Декабрь – февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры)
Заключительный период	Март – май.	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с *вводной части*, затем следует *основная часть* и в конце - *заключительная*.

Вводная часть по продолжительности занимает 3-5 минут. Используется для подготовки организма к возрастающей нагрузке.

Задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе.

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные **средства**: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж.

Основная часть занятия занимает 10-12 минут. Используется для реализации методики лечебной (дыхательной) гимнастики и содержит следующие задачи:

1. Тренировочное воздействие на организм.

2. Решение общих и специальных задач, запланированных на занятие.

Для решения этих задач в основной части занятия используются различные дыхательные упражнения, выполняемых с различных исходных положений (стоя, сидя), общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Заключительная часть занимает 2-3 минуты. Используется для постепенного снижения физической нагрузки путем применения простейших физических упражнений.

Основными ее задачами являются:

1. подготовка организма детей к предстоящей деятельности,

2. подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния, упражнения на профилактику плоскостопия.

УКРЕПЛЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ СВОДА СТОПЫ

(Приложение)

Структура занятий

I. Вводная часть – 15%

II. Основная часть – 70%

III. Заключительная часть – 15%

Сентябрь	
1	2
Задание № 1,2	Цель: упражнений в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической планке вдоль и поперек.

Задание № 3,4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500г; - упражнять в захватывание меча и других предметов стопами ног и бросании.
Задание № 5,6	Цель: учить захвату пальцами ног карандаши и переключая их с места на место; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.
Задание № 7,8	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках. Подталкивая перед собой головой набивной мяч; - учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске.
Октябрь	
Задание № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учить массажу стопы.
Задание № 3,4	Цель: учить ходить на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп
Задание № 5,6	Цель: учить ползающим движениям стоп вперёд и назад с помощью пальцев; -упражнять в сведении и разведении пяток
Задание № 7,8	Цель: упражнять в сгибании и разгибании стоп (поочередно)
Ноябрь	
Задание № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; -закрепить умение ходить по гимнастической палке
Задание № 3,4	Цель: закрепить умение ходить на месте с высоким подниманием бедра с «с подошвенным сгибанием стопы».
Задание № 5,6	Цель: закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета
Задание № 7,8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперёд (на носках); - совершенствовать ходить по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
Декабрь	
Задание № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; -закрепить умение ходить по гимнастической палке
Задание № 3,4	Цель: закрепить умение ходить на месте с высоким подниманием бедра с «с подошвенным сгибанием стопы».

Задание № 5,6	Цель: закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета
Задание № 7,8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперёд (на носках); - совершенствовать ходить по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
Январь	
Задание № 1,2	Цель: закрепить ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок
Задание № 3,4	Цель: совершенствование ходьбы с гимнастической палкой прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»
Задание № 5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»
Задание № 7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Коры на месте», «Раскатаем тесто»
Март	
Задание № 1,2	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боком приставным шагом
Задание № 3,4	Цель: закрепить умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности
Задание № 5,6	Цель: учить балансированию на набивном мяче
Задание № 7,8	Цель: учить перепрыгиванию с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - обрабатывание ходьбы с постановкой ноги на всю ступню
Апрель	
Задание № 1,2	Цель: закрепить ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок
Задание № 3,4	Цель: совершенствование ходьбы с гимнастической палкой прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»
Задание № 5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»
Задание № 7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Коры на месте», «Раскатаем тесто»
Май	

Задание № 1,2	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
Задание № 3,4,5	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя
Задание № 6,7,8	Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу - отработка прыжков с небольшим продвижением вперёд (на носках)
Оборудование: гимнастические палки, маленькие мячи, мелкие предметы округлой формы, набивные мячи (вес 1 кг), гимнастическая лестна, массажные мячи разных форм и размеров, обручи и кольца разных размеров. «Дорожка здоровья (нашитые на плотную ткань пробки, крышки, пуговиц; коврики с разной поверхностью; камешки разных размеров)».	

ПРОФИЛАКТИКА НАР. ОС. И ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА (Приложение) Структура занятий (осанка).

I. Вводная часть – 15%

II. Основная часть – 70%

III. Заключительная часть – 15%

Сентябрь	Комплекс №1,2 Подвижная игра «Малютка»
Октябрь	Комплекс №3,4 Подвижная игра «Броски мяча»
Декабрь	Комплекс №5,6 Подвижная игра «Не расплескай воду»
Январь	Комплекс №7,8 «Броски мяча»
Февраль	Комплекс №9,10 Упражнения с потягиванием Подвижная игра «Малютка»
Март	Комплекс №1,2,3 Упражнения со сведением лопаток «Растягивание пружины» «Кто там?»
Апрель	Комплекс №4,5,6 Подвижная игра
Май	Комплекс №7,8,9,10 «Броски мяча» Подвижная игра «Жук на спине»

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Совместная физкультурно-оздоровительная работа группы ЧБД и семьи строится на следующих основных принципах:

1. Единство. Оно достигается в том случае, если семья знакома с основным содержанием, методами и приемами работы группы ЧБД в МБДОУ.
2. Взаимное доверие и взаимопомощь. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в Образовательной организации.
3. Учет индивидуальных особенностей ребёнка в семье и Образовательной организации.

В процессе организации деятельности группы ЧБД, родителям (законным представителям) предоставляется возможность быть в полной мере информированными о жизни и деятельности ребенка в Образовательной организации. В этих целях широко используются:

- информация для родителей в информационных стендах;
- индивидуальные и подгрупповые консультации;
- дни открытых дверей для родителей с просмотром занятий группы ЧБД;
- совместные занятия в оздоровительной группе ЧБД;
- анкетирование родителей (законных представителей) и др.

III. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение Программы

Воспитатель разрабатывает систему занятий, упражнений. Отбирает методы и приёмы в работе с детьми, отвечающие их возрастным особенностям. Организует образовательную деятельность в группе, предметно-пространственную среду в группе, формирует фонд методических, наглядно-иллюстративных материалов. Осуществляет работу с родителями.

Музыкальный руководитель подбирает музыкальный материал. Осуществляет работу с родителями.

Инструктор физической культуры подбирает комплексы занятий ЛФК. Осуществляет работу с родителями.

3.2. Материально – техническое обеспечение

- музыкально-физкультурный зал;
- оборудование: мячи резиновые среднего диаметра, массажеры для стоп, канат скамья гимнастическая, кубики, ленточки, обручи, кегли, гимнастические палки, мячи маленькие, фишки-ориентиры;
- нестандартное оборудование: массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, дорожки здоровья, воздушные шары, мыльные пузыри, листки бумажные, вата, мешочки с песком, вертушки;
- музыкальный центр
- фонотека.

3.3. Перечень программно-методических документов

1. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений. Л.И. Пензулаева, М., 2016г.
2. Игры которые лечат от 4 до 6 лет. А. С. Галанов, М., 2003г.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения, М.М. Борисова, М., 2017г.
4. Сборник подвижных игр, Э.Л. Степаненкова, М., 2019г.

3.4. Время и сроки реализации Программы

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход

поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3 – 5 лет.

Программа рассчитана на 2 года.

Продолжительность занятий ЛФК составляет 15/20 минут, 1 раз в неделю, 32 занятия в год.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 3 – 4 раз на этапе разучивания упражнений до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

4.1. Краткая презентация Программы

Программа оздоровительной группы часто болеющих детей (далее - Программа) это учебно-методический документ, определяющий систему работы с часто болеющими детьми дошкольного возраста.

Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья часто и длительно болеющих, ослабленных детей. Длительность функционирования Программы 2 года. Оздоровительная группа ЧБД предполагает возраст детей от 3 до 5 лет.

Программа является частью формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы дошкольного образования Образовательной организации.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. Родители (законные представители) зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

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.

Цель программы:

Развитие общей функциональной адаптации организма ребенка к простудным заболеваниям. Сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей, формирование у воспитанников и их родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Коррекционные:

Формировать правильный дыхательный акта (его глубины, ритма).

Стимулировать дренажную функцию бронхов.

Улучшить функции дыхания.

Тренировать правильное носовое дыхания.

Улучшать подвижность грудной клетки, диафрагмы.

Укреплять мышцы лица, а также мышцы верхних и нижних конечностей.

Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений.

Формировать правильной осанки.

Развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат.

Образовательные:

Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.

Развивать физические качества личности: силы, выносливость, гибкость.

Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие.

Развивать умения заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием для дыхательных упражнений.

Обучать элементарным приёмам точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Формировать представления о соблюдении ЗОЖ, укреплении здоровья.

Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.

Воспитывать дружелюбие, умение согласованно действовать в коллективе.

Обеспечивать эмоционально-психологический комфорт, создавать условия для развития уверенности в своих физических возможностях.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Целевые ориентиры:

Укреплено здоровье детей – снижен уровень заболеваемости.

Улучшены функции дыхания.

Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.

Оптимизирована работа с родителями.

Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Утренний приём на открытом воздухе.
2. Утренняя гимнастика, в том числе, оздоровительная (для ЧБД).
3. Физкультминутки (в том числе, по технологии Базарного В.Ф.)
4. Физкультурные паузы между занятиями в форме оздоровительных подвижных игр (для ЧБД).

5. Традиционные физкультурные занятия.
6. Мероприятия по формированию здорового образа жизни.
7. Физкультурно- оздоровительные мероприятия для ЧБД:

- витаминные напитки,
- фитонцидотерапия,
- ингаляция солевой лампой,
- орошение зева настоями трав,
- ЛФК.

8. Дыхательная гимнастика.

9. Прогулка, в том числе:

- интенсивная прогулка с включением пробежек (для ЧБД);
- тропа здоровья (дозированная ходьба).

10. Корректирующая гимнастика после сна, в том числе:

- хождение босиком после сна,
- физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями,
- игры с водой.

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3 – 5 лет.

Программа рассчитана на 2 года.

Продолжительность занятий ЛФК составляет 15/20 минут, 1 раз в неделю, 32 занятия в год.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 3 – 4 раз на этапе разучивания упражнений до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Список используемой литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008 с.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Каштанова Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКИ, 2002.
5. Подольская Е. Лечебная гимнастика./Дошкольное воспитание. – 2005, №8, с.64.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.