# Государственное Дошкольное Образовательное Учреждение детский сад № 7 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга.

# Образовательно-оздоровительная программа для детей 4 -7 лет «Поиграем в сказку»

# Воспитатель I категории Романова Людмила Евгеньевна Автор технологии Назарова А.Г.

# 

# 2010 год

Пояснительная записка.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому одна из главных задач дошкольных учреждений -правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «Здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека. Заболеваемость растёт с каждым годом, несмотря на все достижения медицины, и при этом «молодеет»: уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников являются занятия игровым стретчингом. Игра- ведущий вид деятельности дошкольников. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития детей и составляет суть игрового стретчинга. Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта , умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога. Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения , охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Цель программы:

1.Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами Игрового стретчинга. 2.Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о своём здоровье. 3.Создание положительного психологического настроя.

Задачи:

I. Оздоровительная. 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. 2.Воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости). 3.Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой. 4.Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья. 5.Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

II. Образовательная. 1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. 2.Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. 3.Расширять представления об окружающем мире.

III. Воспитательная. 1. Воспитание морально-волевых качеств. 2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Основные принципы занятий:

1.Наглядность.Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2.Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

3.Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4.Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5.Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

6.Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания.(Обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают: 2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад, 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд, 1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов, 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения. Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки. В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Оздоровительная программа предназначена для детей 4-7 лет. Рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Формами проведения занятий являются: игровая, познавательная, сюжетная. Формой подведения итогов реализации программы являются: 1.Выступление перед родителями на собрании. 2. Совместное занятие с родителями детей занимающихся в кружке.

Ожидаемые результаты:

Систематические занятия игровым стретчингом: 1.помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботится о своём здоровье;(развитие мышечного корсета). 2.разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей. 3.увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность. 4.укрепят осанку и свод стопы. 5.сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Работа с родителями предполагает:

1.Проведение родительских собраний. 2.Консультации, беседы, рекомендации. 4.Анкетирование. 5.Информационные стенды. 6.Совместные занятия.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

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

Планирование занятий по игровому стретчингу (час).

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Разделы программы | Возрастная группа | | | | | | | | |
| средняя | старшая | | | | подготовительная | | | |
| 1. | | Игровая занимательная разминка | В течение года | | | | | | | | |
| 2. | | Игровой стретчинг | 52 | | 50 | | | | 47 | | |
| 3. | | Пальчиковая гимнастика | По плану занятий | | | | | | | | |
| 4. | | Игровой самомассаж | По плану занятий | | | | | | | | |
| 5. | | Подвижные игры | По плану занятий | | | | | | | | |
| 6. | | Игры-путешествия | 6 | | | 8 | | | | 7 | |
| 7. | | Игрогимнастика | 10 | | | 10 | | | | 14 | |
| 8. | | Игры на релаксацию | По плану занятий | | | | | | | | |
|  | Всего часов | | 68 | | | | 68 | | | | 68 |

Характеристика разделов программы «Поиграем в сказку»

Раздел «Игровая занимательная разминка» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающися.Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме. Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования. Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь. Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раздел «Игры на релаксацию» включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

# Перспективное планирование.

Средняя группа 4-5 лет.

1. Игровая занимательная разминка. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе. 2. Игровой стретчинг Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника. 3. Пальчиковая гимнастика . Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом. 4. Игровой самомассаж .Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. 5. Подвижные игры .«Слушай музыку», «Пляшущие руки, «Отгадай и покажи» , «Кто тише», «Карлики и великаны», «Поезд», «Найди предмет», «Шарик». 6. Игры-путешествия « Лесные приключения», «Времена года»,»Путешествие в морское царство», « Путешествие в кукляндию», «Космическое путешествие на марс»,» Поход в зоопарк». 7. Игрогимнастика Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Перестроение из одной шеренги в несколько. 8.Игры на релаксацию. «Волшебные путешествия- Радуга», «Добрые эльфы», «Облака в небе» , «Небо».

Старшая группа 5-6 лет.

1.Игровая занимательная разминка. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе. 2. Игровой стретчинг Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника. 3. Пальчиковая гимнастика . Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. («Паучок, Поросята, Рыбки, Зима, Замок»). 4. Игровой самомассаж . Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. 5. Подвижные игры . «Гуливер и лилипуты», «Черепахи,кошки,птицы», «Нос к носу», «Меняемся домиками», «Зеркало чувств»,»Беги- замри»,»Сдуй меня», «Воздушный шар», «Мороженое»,»Зоопарк». 6. Игры-путешествия . «Искатели клада»,»Путешествие на Северный полюс», «Приходи сказка». «Путешествие в спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», « Клуб весёлых человечков». 7. Игрогимнастика . Строевые упражнения . Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо ,налево, по распоряжению. Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. 8. Игры на релаксацию . «Волшебные путешествия –Радуга, Сад чувств, Тропический остров, Путешествие в лес, Путешествие к морю, жизнь в лесу», Добрые эльфы».

Подготовительная группа 6-7 лет.

1.Игровая занимательная разминка. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе. 2. Игровой стретчинг Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника. 3. Пальчиковая гимнастика . Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. 4. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. 5. Подвижные игры. «Слушай музыку», «Леопарды».»Волшебный круг», «Зеркало чувств», «Желе», «Сдуй меня», «Воздушный шар», «Мороженое»,»Зоопарк». 6. Игры-путешествия . «Охотники за приключениями»,»Путешествие в Играй-город», «Королевство волшебных мячей», «Путешествие в Маленькую страну», « Морские учения», «» В гостях у трёх поросят». 7. Игрогимнастика . Строевые упражнения . Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны. 8. Игры на релаксацию. «Волшебные путешествия –Радуга, Сад чувств, Тропический остров, Путешествие в лес, Путешествие к морю, жизнь в лесу», Добрые эльфы» , «Достань звезду», «Облака в небе», « Золотой путешественник».

Список использованной литературы:

1. А.Г.Назарова Игровой стретчинг. 2. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2010. 3.Фопель К. «С головы до пят»Подвижные игры для детей 3-6 лет. Москва 2005. 4.Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного возраста. "Детство-пресс" 2005