

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3 «Лукошко»  
Тутаевского муниципального района

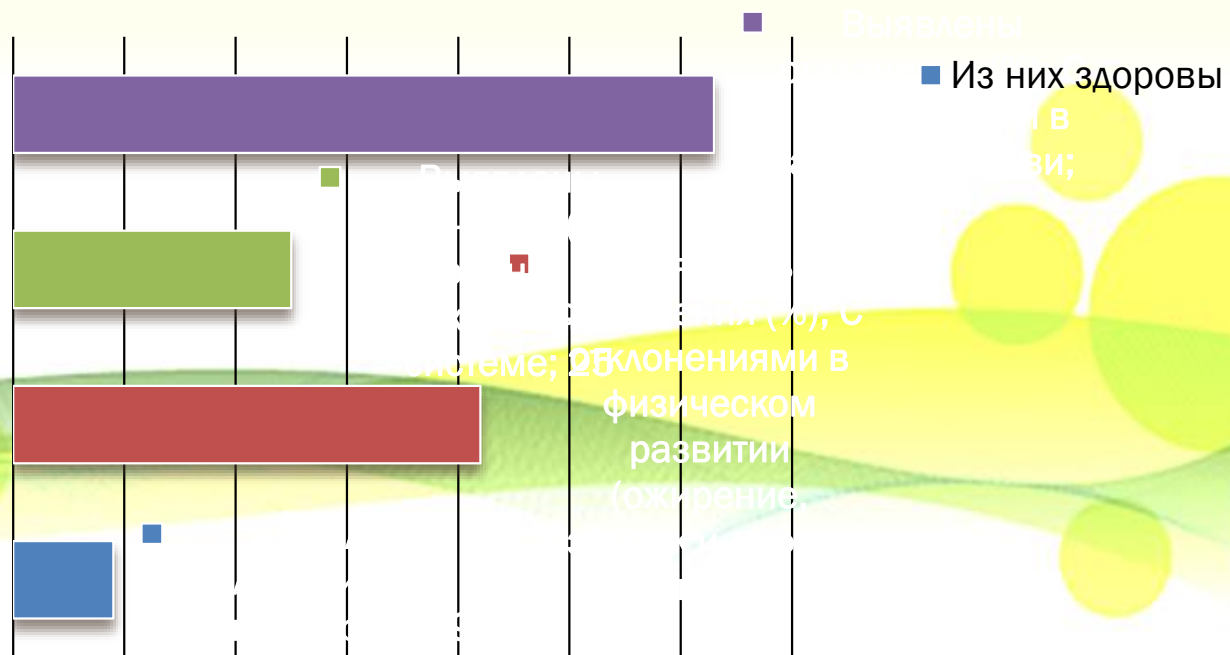
# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Инструктор по физической культуре  
Тихомирова А.Ю.

г. Тутаев,  
2020 г.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

В 2019 году ГБУЗ ЯО «Областная детская клиническая больница» на базе детского сада № 3 «Лукошко» города Тутаева проводила обследование состояния здоровья дошкольников 3-7 лет. На основе отчета «Центра здоровья для детей», о проведенном обследовании, сделан вывод о том, что из 139 обследованных воспитанников полностью здоровы только 9 детей, а 130 имеют функциональные отклонения. Ожирение – 7 детей, избыток или дефицит массы тела – 20 и 14 воспитанников соответственно, отклонения в дыхательной системе – 25, изменения в анализах крови – 107 детей.



# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ДЕТЕЙ В ДОО:

Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей.

- Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка к школе.
- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и психических процессов, умственной сферы.
- Ознакомление с видами спорта, Олимпийском движении, ВФСК ГТО.
- Реализация индивидуального подхода к детям с различным уровнем развития, в том числе и физического.



# ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физические упражнения совершенствуют:

- двигательную сферу дошкольника,
- стимулируют его умственное развитие,
- способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта,
- развивают чувство коллективизма,
- формируют умение действовать по правилам.

Специальные игры и упражнения развивают:

- познавательные процессы и речь ребенка,
- осмысленное запоминание двигательных действий,
- умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке.

*Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма. Неоценима роль физического воспитания и в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай! Хочешь быть красивым — бегай! Хочешь быть умным — бегай!»*

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОСОБИЯ

- календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для старшей и подготовительной к школе групп;
- комплексы фитнес - тренировок, разработанные на весь учебный год
- методические рекомендации;
- упражнения тренирующего характера («Весёлая зарядка»);
- комплексы ОРУ;
- подвижные игры;
- игры малой подвижности;
- упражнения пальчиковой, дыхательной, зрительной гимнастики в соответствии с темами занятий..



# НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА И ДОКУМЕНТАЦИЯ

- распорядительный документ лицензирующего органа о предоставлении лицензии на осуществление образовательной деятельности (дополнительной образовательной деятельности);
- дополнительная образовательная программа по физическому развитию;
- согласие родителей (законных представителей) на посещение физкультурно-оздоровительного кружка;
- журнал учёта посещения детьми кружковых занятий.

**СОГЛАСИЕ**  
на посещение физкультурно-оздоровительного кружка для детей 6-7 лет «Олимпоники»  
в 2019-2020 учебном году

Я, \_\_\_\_\_  
(Ф. И. О. родителя (законного представителя)  
родитель (законный представитель) воспитанника МДОУ №3 «Лукошко»  
\_\_\_\_\_  
(Ф. И. О. воспитанника)

Даю согласие на посещение моим ребёнком физкультурно-оздоровительного кружка «Олимпоники», на публикацию фотографий сайте образовательной организации.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Подпись / ФИО

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3 «Лукошко» Тутаевского муниципального района

**ЖУРНАЛ**  
УЧЕТА КЛУБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ  
*Физкультурно-оздоровительного кружка «Олимпоники»*  
Руководитель: *Литвинова А.В.*  
*2019-2020* учеб. год

# ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

# ЗАНЯТИЯ КРУЖКА «ОЛИМПИОНИК» :

1. **Ознакомление с Олимпийским движением:** история возникновения, символика и атрибуты Олимпийских игр;
2. **Зальные виды спорта:** баскетбол, волейбол, гимнастика;
3. **Зимние виды спорта:** лыжные, санные, конькобежные виды спорта, хоккей, фигурное катание и другие ;
4. **Летние виды спорта:** легкая атлетика, велогонки, теннис, городошный спорт, бадминтон, футбол и другие;
5. **Водные виды спорта.**





# ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

- × проведение дополнительных занятий по физической культуре;
- × рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности:
  - + различные направления оздоровительных видов гимнастики:
    - × ритмическая,
    - × аэробика,
    - × степ-аэробика,
    - × силовая,
    - × дыхательная, пальчиковая, зрительная.
  - + включение в структуру занятий элементов:
    - × акробатики,
    - × спортивных игр, таких как теннис, волейбол, баскетбол, футбол.
- × занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки.

## Фитнес, как форма дополнительного физического образования в ДОО

**Детский фитнес** - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

*В ходе кружковой деятельности:*

- × решаются оздоровительные задачи физического воспитания,
- × осуществляется индивидуально-дифференцированный подход,
- × учитываются психические особенности детей.
- × рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности
- × у детей формируется устойчивый интерес к выполнению упражнений.

# НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА:

- × **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная дошкольникам; развивает воображение и фантазию.
- × **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- × **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- × **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- × **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах, которая развивает опорно-двигательный аппарат малыша.
- × **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- × **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- × **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ, ОСВЕЩЕНИЕ В СМИ

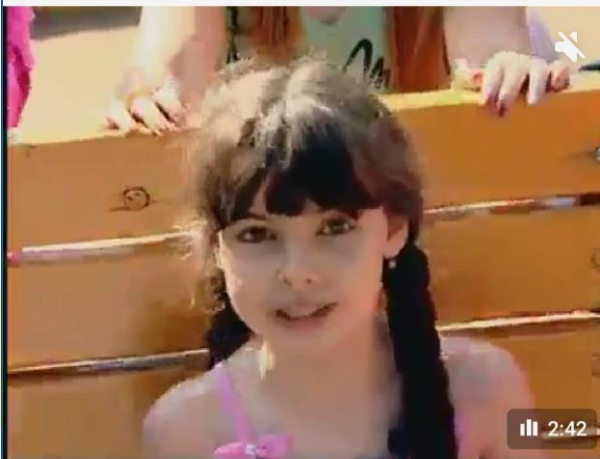


Анна Тихомирова

27 мая в 9:39

Доброе утро! Продолжаем знакомиться с играми. Сегодня мне хотелось бы напомнить Вам о замечательной игре "Резиночка". Игра подходит для детей старше 5 лет, как для девочек, так и для

[Показать полностью...](#)



Игра Резиночка

217 просмотров



Анна Тихомирова

22 октября в 12:50

Здравствуйте, уважаемые родители!  
Предлагаю вашему вниманию консультацию "Здоровая спинка" - эти простые советы помогут Вам укрепить мышцы спины Ваших деток и избежать проблем с нарушениями осанки в школе!



Анна Тихомирова

22 сентября в 18:58

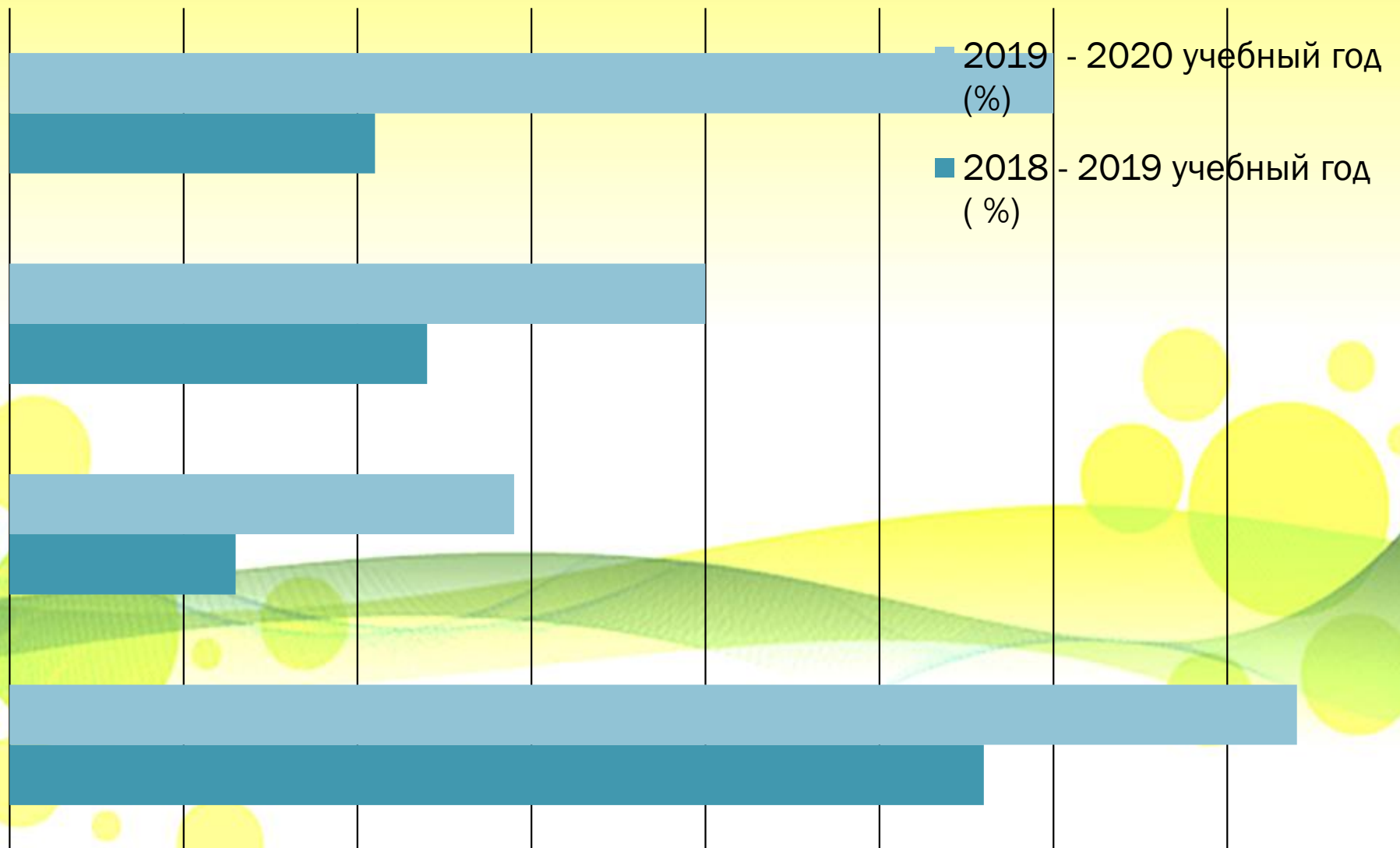
Приглашаем Вас на фотовыставку "Летом не ленились и оздоровились!"  
Выражаем искреннюю благодарность всем ребятам и их семьям за участие!



4:40



# РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

