

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-
ДОНУ «ДЕТСКИЙ САД №80»

Утверждено
Приказом
Заведующего
МБДОУ №80
_____ Н.Н.Боровских
Приказ № 42-од от 31.08.2022

**Рабочая программа
дополнительной образовательной услуги
«Гимнастика для дошкольников»
по авторской программе Н.Н.Ефименко
"Театр физического воспитания и оздоровления
дошкольников"**

Автор-составитель:
воспитатель Полоусова С.А.

Введение

«Здоровье детей — это будущее нашей страны» - в последнее время часто приходится слышать и говорить. А сегодня, в эпоху XXI века, проблема здоровья актуальна, как никогда. И это понятно, поскольку стране нужны личности здоровые, гармонически развитые, активные, творческие.

За последние годы ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Ростовской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз, плоскостопие). Понимая огромный объем ответственности, возложенной на педагогов, работники МДОУ стали создавать свои системы физкультурно-оздоровительной работы.

1. Программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Театр - игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников.

1. «Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной, т.е. необходимо постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. «Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали».
3. «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях» (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
4. «Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути».
5. «Театр физического воспитания дошкольников» (играя - оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать).
6. «Положительная светлая энергия радости и удовольствия» (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
7. «Двигательный портрет дошкольника "рисует" методика игрового тестирования».
8. «Создай тренажеры сам».
9. «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции».
10. «Через движение и игру -- к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного

игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего лишнего, а предыдущий вид движений предопределяет последующий.

В соответствии с этим выделено восемь основных двигательных режимов (ОДР):

лежачий,
ползательный,
сидячий,
стоячий,
ходьбовой,
лазательный,
беговой,
прыжковый.

2. Структурно-содержательная характеристика программы

Все многообразие физических упражнений Н.Н. Ефименко свел к условным ступеням двигательного развития.

Упражнения в воде (плавание).

Упражнения в положении лежа на спине.

Упражнения в положении лежа на боку.

Упражнения в положении лежа на животе.

Переворачивания со спины на живот и наоборот, разворачивания.

Ползание по-пластунски различными способами.

Упражнения на месте в положении на четвереньках: низких, средних, высоких.

Ползание на четвереньках (низких, средних, высоких) на месте и в движении.

Упражнения в положении сидя: на месте, в движении.

Упражнения в положении на коленях (низких, средних, высоких) на месте и в движении.

Упражнения в позе стоя (на двух ногах, на одной).

Упражнения в ходьбе.

Упражнения в лазанье.

Беговые упражнения.

Подскоки на месте и в движении.

Прыжки в длину и в высоту с места.

Прыжки в длину и в высоту с разбега.

Многоскоки.

В программе изменена традиционная структура основных движений.

Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н.Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений, как ползание со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями в лазанье. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением.

Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т.д.).

Биологическую основу новой авторской системы составляют восемь «золотых» формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к следующему:

- любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;
- начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;
- начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей («поза эмбриона»);
- в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка – к пяткам»;
- все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких;
- чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения;
- чем ниже и горизонтальнее положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикальнее положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности;
- для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

Тематическое планирование оздоровительной гимнастики по авторской программе Н.Н.Ефименко "Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников"

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, содействие всестороннему развитию личности дошкольника по средствам физкультурно-речевых занятий.

Задачи:

1. Всестороннее развитие физических качеств ребенка ;
2. Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач;
3. Обеспечить уровень физического развития соответственно возрасту, позволяющий осуществлять грамотное действие в пространстве;
4. Проводить профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в нарушении осанки и плоскостопия;

5. Развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других;
6. Обучать элементам техники выразительных движений;
7. Улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений;
8. Развивать творческую активность детей

Месяц	№ орг.обр. деяр-ти	Тема орг.обр.деяр-ти	Программное содержание	Здоровье сберегающие технологии
	1	Вот я какой	Познакомить детей с внешним строением человека с возможностями его тела. Дать детям сведения о пользе занятий физ-рой. Вызвать желание заниматься .	Преобладающий основной двигательный режим :стиль "полный круг". Дыхательная гимнастика "Нырание" Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
	2	Спорт — это здоровье	Закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.	Дыхательная гимнастика "Подуем" Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта

Сентябрь	3	Сохрани свое здоровье сам	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу.	Дыхательная гимнастика “Насос” Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники сновных видов движений Упражнения на релаксацию “Спокойный сон»
	5			
	4	<u>Чтобы нам не болеть</u>	Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Дыхательная гимнастика Подуй на пальцы» Массаж спины «Паровоз». Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию “Тишина”

5	<p>ВРЕМЕНА ГОДА</p> <p>Тетушка Осень</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений детей. Закреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физкультурой.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Непогода затихает» Упражнения на релаксацию «Птицы улетают» Подвижная игра «Горопливые прохожие» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»</p>
6	<p>Путешествие дождевой капельки</p>	<p>Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Солнышко и дождик» Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку»</p>

7	Мир вокруг нас	<p>Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.</p>	Дыхательная
8	Путешествие в Страну Здоровья	<p>Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие двигательных навыков и физических качеств.</p>	<p>Элементы йоги (статические упражнения), упражнения на дыхание; упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижная игра; пластический этюд</p>
		Формировать	<p>Дыхательная гимнастика «снкжинка» Подвижная игра «Сугробы» Игра малой подвижности «Вылепи снеговика».</p>

	9	<p>ВРЕМЕНА ГОДА</p> <p>Бабушка Зима</p>	<p>сознательное отношение к своему здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем.</p>	<p>гимнастика «Ветерок» Подвижная игра «Облака» Релаксация упражнение на расслабление «Освежимся водой из ручейка»</p>
	10	<p>Зимняя сказка</p>	<p>Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений. Закрепить представление о правилах дыхания. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>Упражнение на дыхание «Вьюга» После глубокого вдоха произносится звук «с» до полного выдоха воздуха из легких. Подвижная игра «Мороз – Красный нос» Игра малой подвижности «Ледяные кружева».</p>

	11	Снежок	<p>Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту.</p> <p>.Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.</p> <p>Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений.</p>	<p>Дыхательное упражнение «Ветерок»</p> <p>Подвижная игра «Волк и олени»</p> <p>Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение : “Олени”</p>
--	----	--------	--	--

12	Путешествие по тундре	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Вьюга» Упражнение «Прыжки через нарты» Подвижная игра «Отбивка оленей» Подвижная игра «Важенка и оленята»</p>
13	Сюрпризы Зимушки-зимы на Севере	<p>. Упражнять в подтягиванию гимнастической скамье, в прыжках.. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, интерес к играм народов Севера, целеустремленность, умение сопереживать и радоваться своим достигнутым успехам и успехам сверстников.</p>	<p>Дыхательное упражнение: «Ветерок» Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение : «Олени» Подвижная игра «Льдинка» Упражнение «Холодно на Севере»</p>

	14	Путешествие на Северный полюс	<p>Упражнять в различных видах ходьбы. Совершенствовать навык выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения. Развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Совершенствовать мелкую и общую моторику. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Развивать: ловкость, смекалку, быстроту реакции.</p>	<p>Массаж биологически активных зон Пальчиковая игротерапия «Фонарики». Цветная физкультминутка: «Белая зима». Логоритмика: «Сова». Подвижная игра «Пингвины на льдине» Релаксация «Волшебный сон»</p>
--	----	-------------------------------	---	--

	15	В гостях у доктора Пилюлькина	Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Закрепить знания о строении человека, внутренних органов и их функциях. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым	Массаж биологически активных зон: "Неболейка", для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.) Игровой тренинг: Вызов "03"
--	----	-------------------------------------	--	---

	16	<p>Наши помощники в укреплении здоровья</p>	<p>Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы. Укреплять дыхательную мускулатуру, используя методику А.Стрельниковой. Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча</p>	<p>Дыхательная гимнастика с «парашютом» Эстафета «Выбери полезные продукты» Малоподвижная игра «Тишина» Массаж «Ежик»</p>
--	----	---	--	--

	17	Путешествие в Страну Здоровья	<p>Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.</p> <p>Совершенствовать ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие.</p> <p>Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием</p>	<p>Дыхательная гимнастика “Подуем на плечо”.</p> <p>Самомассаж: “Чтобы горло не болело»</p> <p>Древнекитайская оздоровительная методика “Цигун”.</p> <p>Игра “Помоги витаминам найти свой дом”</p>
--	----	-------------------------------	--	--

	18	<p>ВРЕМЕНА ГОДА</p> <p>Весна</p>	<p>Создать у детей положительный настрой на двигательную активность.</p> <p>Закреплять навыки детей по вводной медитации и релаксации.</p> <p>Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в ползании попластунски.</p> <p>Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений.</p> <p>Развивать быстроту реакции.</p> <p>Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.</p>	<p>Упражнения на восстановлени е дыхания “Птицелов”</p> <p>Упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка”</p> <p>Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук “Муравей”, “Игры с песком”.</p> <p>Игры на ощущения и мимику: “Ласка”, “Вкусная конфета”.</p> <p>Малоподвижна я игра “А в лесу-то стоит пень”.</p>
--	----	--------------------------------------	---	---

	19	Солнышко	<p>Учить детей выполнять основные движения: подлезание под дуги на четвереньках, перешагивание через предметы, ходьба по ограниченной поверхности, бросание мяча в цель.</p> <p>Закреплять прыжки детей на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствии с текстом. Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща.</p>	<p>«Солнышко» Дыхательная гимнастика «Травушка растет» Социо-игра “Для чего нужны витамины” Хороводная игра "Солнышко-ведрышко" Пальчиковая гимнастика «Ласточка»</p>
--	----	----------	---	---

	20	Прогулка в лес за подснежниками	<p>Закреплять у детей умение двигаться парами; совершенствовать прыжки в высоту через предмет, сочетая разбег с отталкиванием; обучать детей в ходьбе приставным шагом по узкой рейке гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, удерживая устойчивое равновесие; упражнять детей в ползании попластунски; развивать общую и мелкую моторику рук и ритмичность движений в соответствии с речью; развивать внимание; активизировать и обогащать словарь детей..</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Цветок» Подвижная игра: «Сорви цветок» Игра-упражнение: «Горный водопад» Игровой самомассаж «Ладошки»</p>
--	----	---------------------------------	---	--

	21	Исследуем Вселенную	<p>Учить детей жонглировать двумя мячами.</p> <p>Развивать мелкую моторику, координацию движений и речь детей.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Улучшать ориентировку в пространстве.</p> <p>Повышать двигательную активность детей интерес к занятиям с большими гимнастическими мячами (фитболами).</p> <p>Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручку</p>	<p>Самомассаж биологически активных зон</p> <p>Игра-эстафета «Собери ракету»</p> <p>Подвижная игра «Космонавты»</p> <p>Релаксация «Космос»</p>
--	----	---------------------	--	--

22	Звездный десант	<p>Упражнять в различных видах ходьбы (профилактика плоскостопия)</p> <p>Совершенствовать навыки выполнения основных движений;</p> <p>обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игровые упражнения; развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечный тонус; совершенствовать мелкую и общую моторику</p>	<p>Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики.</p> <p>Подвижная игра «Займи место на корабле»</p> <p>Упражнение хатха-йоги «Ха!»</p> <p>Упражнение на укрепление дыхательной системы «Звездопад желаний»</p> <p>Медитация «Этот загадочный космос»</p>
23	Звуки космоса	<p>Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.</p> <p>Тренировать равновесие и координацию движений (при уменьшении площади опоры).</p> <p>Развивать умение, применять полученные знания на практике.</p> <p>Развивать ловкость, смекалку, быстроту реакции.</p>	<p>Гимнастика для глаз</p> <p>Упражнение на дыхание "Дыши"</p> <p>Игра «Астронавты на учениях»</p> <p>"Эстафета с прыжками"</p> <p>Релаксация «Космос»</p>

24	Маленькие спасатели	<p>Обучающие: актуализировать правила охраны здоровья в холодное время года, обучить выполнению разминочного комплекса, закрепить технику выполнения упражнений «ползание». Развивающие: развивать сенсомоторную координацию, укреплять мышечный корсет, развивать умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к здоровью, воспитывать самоконтроль в деятельности.</p>	<p>Дыхательное упражнение: “Семафор”</p> <p>Подвижная игра: “Мостик дружбы”</p> <p>Кинезиологическое упражнение: “Птичка”</p> <p>Малоподвижная игра. “Запрещенное движение”</p>
25	Мир вокруг нас	<p>Формирование правильной осанки.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дождик».</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Подвижная игра «Колдуны»</p> <p>Релаксация с речевым сопровождением под музыку «Деревья»</p>

	26	Солнечным днем в сказочный лес идем	Закрепление выполнения основных видов движения осознанно, быстро и ловко. Совершенствование навыков метания мячиков в цель. Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед).	Физкультминутка «Солнышко Танец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмики Релаксационное упражнение «Солнечный лучик»
	27	Цветочная страна	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.	Комплекс гимнастики для глаз «Найди свой цветок» Пальчиковая гимнастика «Цветок» Игра-соревнование «Кто быстрее соберет цветок?» Эстафета «Посади цветок» Релаксация «Цветочек распускается»
	28	Диагностика		

