



Адаптированная программа  
оздоровительная гимнастика  
**«Первые шаги к здоровью»**  
для детей 5 -7 лет

**Иванова Юлия Руслановна, воспитатель,  
высшая квалификационная категория**

**«Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей**

**зависит их духовная жизнь,**

**мировоззрение, умственное развитие,**

**прочность знаний и вера в свои силы».**

**В.А. Сухомлинский.**



**Цель программы:** Воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций всех систем организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Развивать координацию движений крупной и мелкой моторики.

**Образовательные:**

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных качеств и двигательных способностей;
- Овладение знаниями о физических упражнениях, их структуре и оздоровительном воздействии на организм;
- Формирование представлений о своём теле и способах сохранения и укрепления своего здоровья.

**Воспитательные:**

- Прививать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Коррекционные:**

- Способствовать формированию опорно-двигательной системы организма;
- Нормализация мышечного тонуса;
- Преодоление слабости отдельных мышц.



# Принципы программы

**Принцип систематичности.** Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

**Принцип постепенности.** Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок.

**Принцип доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

**Принцип чередования нагрузки.** Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления.

**Принцип наглядности.** Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

**Принцип сознательности и активности.** Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

# Содержание программы

В содержание программы включены здоровьесберегающие технологии

Упражнения для формирования правильной осанки, коррекции плоскостопия, укреплению мышечной системы

Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров (пальчиковая гимнастика, элементы логоритмики)

Дыхательная гимнастика

Самомассаж биологически активных точек

Гимнастика для глаз

Упражнения психогимнастики

Креативная гимнастика

Релаксационные упражнения



# Структура Од оздоровительной гимнастики

Оздоровительная гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

## ► *Вводная часть (5-7 минут).*

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

## ► *Основная часть (15-20 минут).*

В этой части используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения на развитие равновесия и координации, подвижная игра.

## ► *Заключительная часть (3-5 минут).*

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, гимнастика для глаз, психогимнастика, дыхательная гимнастика,

**В учебный план включены пять тем по ознакомлению детей с телом человека, методами и приёмами оздоровления**



## **Темы занятий**

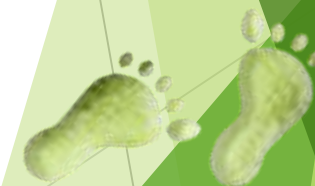
**Правильная осанка**

**Наши здоровые ножки**

**Наши глазки**

**Правильно дышу - долго живу**

**Отдыхая здоровеем**



# Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дошкольники:

**Будут знать:** правила поведения на занятиях оздоровительной гимнастики, что такое гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка, здоровые ноги. Для чего нужно правильно дышать. Значения отдыха после занятий физкультуры. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

**Будут уметь:** выполнять специальные упражнения (корректирующей направленности, самомассаж, пальчиковой гимнастики и т.д.) не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

**Будут иметь:** прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений оздоровительной гимнастики.

**Дети будут уметь демонстрировать:** общеразвивающие и корректирующие упражнения из разных исходных положений, с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики и т.д.

