Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 28 г. Сочи

Физкультурно-оздоровительная программа «Здоровье» для детей старшего дошкольного возраста

автор: Лапшина Л. А.,
инструктор по физической культуре
МДОУ ЦРР-детский сад № 28

Утверждена на педагогическом совете
от «____»_____2018г. № ____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ ЦРР-детский сад № 28
_____И.Л. Чуднецова

г. Сочи
2018г.

Пояснительная записка

Основная цель дошкольного воспитания – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Вместе с тем проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить об его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний за последние годы (2016-2018 г.г.) число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, достигло 67,6 %.

Исследования отечественных и зарубежных учёных таких как например, В.И. Слободчикова и Е.И. Исаев**,** доказали, что период дошкольного детства – важный период в жизни ребёнка. Согласно их концепция развития субъективности человека позволяет определить самоценность детства заключается в становлении человеческого тела в единстве его сенсорных, двигательных, коммуникативных функциональных органов. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Важно на этапе развития ребенка в дошкольном возрасте обратить пристальное внимание на его физическое развитие и здоровье, так как это составит в будущем основу для сознательного отношения к своему здоровью.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости

детей. Одним из элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. Дыхание связывает человеческий организм с биосферой и живым миром земли. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды. В связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших заболевания дыхательных путей.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Анализ детской заболеваемости воспитанников МДОУ ЦРР – детского сада № 28 за 2016-2019 г.г. показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. В связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей особую значимость приобретает работа по развитию у дошкольников органов дыхания, укреплению дыхательной мускулатуры и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания. Кроме того, дыхание очень важно для развития речевого аппарата дошкольников. Что так же немаловажно, так как результаты ежегодного логопедического обследования речи детей средних групп, проводимого в учреждении, нарушения речи обнаруживаются у 60-80% детей.

В 1996 г. изобретен и апробирована методика звуковой дыхательно-эвритмической (звукопластической) гимнастики саморегуляции, используемой как и взрослыми, так и детьми, начиная с 3,5 лет. Сокращенное

название метода - ЗДЭГС. Методика относится к медицине, а именно к психотерапии, психологии, педиатрии, лечебной физкультуре, реабилитологии, педагогике, к способам восстановления детей.

В основе методики лежит философское психобиологическое типирование звуков алфавита. Отличительной особенностью метода является использование всех звуков алфавита, но не в виде абстрактных знаков, а в виде "Живой азбуки". Звукообразы разработаны на основе воображаемых природных ситуаций и физиологического самоощущения при воспроизведении звука.

Отличительными особенностями гимнастики является:

1. Использование всех звуков алфавита родной речи в качестве информационных сигналов, инициирующих действия и движения, связанные с воплощением определенных психоэмоциональных и физиологических состояний.

2. Эмпирическая проработка каждого звука алфавита. Внимание обращено на живую психофизиологическую основу звука, его связь с психическим состоянием, эмоциями, сопровождающим движением, способом дыхания. Есть разные системы типирования звуков. В данной гимнастике звуки типируются по инициируемому ими внутреннему действию при воспроизведении одноименных звукообразов.

3. Сущность звука раскрывается путем воображения ситуации, вызвавшей его в природных условиях и развертывания ее в процесс в сценарном игровом действии. Проводники звука: воображаемая ситуация (породившая звук) - психоэмоциональное восприятие - рождение игрового звукообраза - акцент на всех элементах артикуляции и мимики при произнесении звука - качественное насыщение и формирование звука посредством использования функциональных элементов дыхательной пластики - энергетическое самоощущение - пластическое выражение сущности звука в движении - завершение формирования звукообраза -

достижение сверхчувственного восприятия и творческого, открытого состояния сознания.

4. При использовании разных воображаемых ситуаций развертывается действие и движение, связанное с произнесением звука и проведением его по всем полям чувственного и физиологического восприятия. Включаются зрительные, слуховые, кинестетические каналы восприятия.

5. Фокус внимания при произнесении разных звуков сосредотачивается естественным образом на разных сигналах: артикуляции, мимике, дыхании, движении, эмоциональном или кинестетическим самоощущении.

6. Усиленное внимание уделяется дыхательному процессу, играющему роль в инициации психоэмоциональных состояний. Техника его связана с акцентом на все функциональные элементы естественного процесс дыхания, связанного с формированием образованием, проведением, качественным насыщением каждого из звуков алфавита. Используются все ассоциативные связи звуков. Известно, что дыхание является бессознательным актом, связывающим все системы жизнеобеспечения, и единственной автоматической вегетативной функцией, поддающейся сознательной регуляции.

7. Занятия проводятся в медитативной, игровой, творческой атмосфере, с внимание к тонким, трудно уловимым в обыденности чувственным сигналам.

Таким образом, использование звуковой дыхательно-эвритмической гимнастики саморегуляции в работе по физическому воспитанию дошкольников позволяет решать сразу несколько задач: оздоровительных, речевых, психологических.

Именно на использовании данного способа психофизической тренировки с использованием звуков алфавита родной речи: "звуковая дыхательно-эвритмическая гимнастика саморегуляции" в работе по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста программа «Здоровье».

Программа разработана в соответствии с:

- Примерной общеразвивающей программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы;
- Концепцией дошкольного воспитания;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа отвечает требованиям Государственного стандарта и возрастным особенностям детей, составлена с учетом психологических особенностей детей дошкольного возраста.

Цели и задачи Программы

Цель программы: снижение уровня заболеваемости у детей старшего дошкольного возраста путем использования, применения ЗДЭГС.

Задачи:

1. Повысить жизненный тонус ребенка, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить кровообращение деятельности сердечно – сосудистой системы.
3. Снять психоэмоциональное напряжение.
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Принципы построения программы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: что такое утренняя и дыхательная гимнастики, их роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Что такое звукообраз. Правила формирования звукообраза.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами ЗДЭГС не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях; правильно дышать, строить звукообраз.

Воспитанники будут уметь демонстрировать: правильное дыхание при построении определенного звукообраза.

Содержание программы

Физкультурно-оздоровительная программа «Здоровье» ориентирована на детей 4-7 лет и представляет собой комплексы упражнений, направленных на изучение конкретного звука и формирование навыков построения звукообразов с ним.

С целью систематического использования комплексы ЗДЭГС могут быть включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна и физкультурных занятий. Однако, основное время использование комплекса - утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком согласно графику проведения.

Каждый комплекс изучается в течение недели.

Техника проведения звуковой дыхательно-эвритмической гимнастики саморегуляции

Основная особенность метода в том, что занятия структурируются звукообразами. Ведущий занятия после знакомства со смысловым значением и техническим исполнением звукообразов прорабатывает предварительно перед проведением занятия структуру каждого звукообраза, с тем чтобы добиться естественной легкости в процессе самой работы. Создавая звукообразы, следует работать со всем спектром возможных состояний и настроений: раздолья, удали, смирения, отстраненности, самоотдачи,

вкрадчивости, чередуя и подбирая их в зависимости от потребностей процесса. Важна синхронность и слаженность всех действий, пластика и легкость при выполнении голосовых и дыхательно-двигательных упражнений, раскрывающих сущность внутреннего действия. ЗДЭГС - гимнастика навыков и ощущений, оздоровительная методика творческого самопознания путем тренировки духа, тела, разума, ментального и эмоционального интеллекта. Каждый звукообраз имеет свою внутреннюю структуру, включающую характеристику сущности звука, области его действия, игровой образ, психоэмоциональное восприятие, мимику и артикуляцию, тип пластического эвритмического дыхания и пластического движения. Исполнение звукообраза закрепляется в действии и самоощущении. Пластику процесса обеспечивает система проводников от воображаемой ситуации до воплощенного действия, главными из которых являются эритмическое дыхание и эвритмическое движение. При подборе последовательности звукопластических упражнений особое внимание обращается на нюансы дыхательной техники.

Занятия начинаются с создания доверительной, творческой игровой, психологически безопасной атмосферы. Начинаются они с ритмической ходьбы по кругу, с прослушиванием стихов, которые произносит ведущий. В каждом занятии прорабатывается 1 звукообраз, к концу года количество звукообразов может возрасти до 2, комплектуемых с учетом отражения ими разных впечатлений и включения разных систем саморегуляции и каналов восприятия. Каждый из звукообразов определяет собственное психоэмоциональное самоощущение. Сущность действия звука раскрывается через испытываемое состояния, тип движения и дыхания. Внутреннее самоощущение влечет за собой определенный.отличающийся во многих нюансах тип и способ дыхания.

Для того чтобы зафиксировать внимание на всей гамме сенсорных впечатлений при проведении дыхательных движений и сделать их более выпуклыми, выразительными и наглядными, разъясняется артикуляция

звука: движение губ, языка, мышц неба, движение воздушной струи в ротовой и носовой полости, место образования звука. Например, при произнесении звука "К" сначала объясняется воображаемая картина, где возможна имитация звука. Дается образ тающего снега в теплый мартовский день. Сиреневые блики на снегу. Капает капель с сосулек. Капли падают объемно, мягко, отрывисто: К, К, К. Дается объяснение, что мы воспроизводим эту капель при помощи движения языка. Язык поднимается к верхнему небу и мягко и отрывисто опускается при этом. Упражнение проводится на задержке дыхания (малом дыхании). При произнесении звука А мы рисуем мысленно эмоциональную картину народного гулянья, праздника. Мы разводим руки в стороны и мысленно расширяем, обнимаем пространство, видим его до горизонта. Объясняем, что при произнесении звука А ротовая полость широко и свободно, без напряжения раскрывается. Расширение грудной клетки при разведении рук обеспечивают спокойный грудной тип дыхания.

Количество и дозировка упражнений увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности.

Утренняя гимнастика с использованием ЗДЭГС в дошкольных группах

	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Продолжительность утренней гимнастики	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Количество упражнений	4-6	5-7	6-8
Дозировка (повторы)	5-6 раз	6-8 раз	8-10 раз

Учебно-тематический план

№	Мероприятие	Кол-во часов
1	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «А»	1
2	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «У»	1
3	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «О»	1
4	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на	1

	основе звука «Е»	
5	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «И»	1
6	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Э»	1
7	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Ю»	1
8	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Я»	1
9	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе комбинирования гласных звуков	2
10	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Б»	1
11	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «В»	1
12	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Г»	1
13	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Д»	1
14	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Ж»	1
15	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «З»	1
16	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «К»	1
17	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Л»	1
18	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «М»	1
19	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Н»	1
20	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «П»	1
21	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Р»	1
22	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «С»	1
23	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Т»	1
24	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Ф»	1
25	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Х»	1
26	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Ц»	1
27	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе звука «Ч»	1
28	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе комбинирования согласных звуков	2
29	Комплекс на построение звукообразов, воспроизводимых на основе комбинирования разных звуков	3

Критерии эффективности реализации программы

Самым важным показателем успешности реализации программы является снижение уровня заболеваемости у большинства детей группы:

Основные показатели заболеваемости детей группы:

Показатель	**Период**
Пропуск по болезни в среднем (общая заболеваемость)	**%**
ЧБД	**%**
средняя посещаемость	**%**

Следующим показателем является положительная динамика эмоционального благополучия.

Положительное эмоциональное состояние ребёнка возникает при соответствующем настрое окружающих его людей.

Для определения настроения ребенка во время пребывания в детском саду рекомендуется использование цветового теста эмоциональных состояний на основе теста Люшера. Для диагностики потребуется 8 цветных квадратиков. Ребенку предлагается выбрать квадратик, который похож на его настроение во время занятия.

Мониторинг уровня комфортности дошкольников на занятиях.

Цвета	Кол-во выборов в течение контрольного периода
красный	шт.
зелёный	шт.
жёлтый	шт.
синий	шт.
фиолетовый	шт.
серый	шт.

коричневый	шт.
чёрный	шт.

Кроме того, на основании поставленной цели, задач в начале и конце учебного года, с детьми проводиться диагностические отслеживание дыхательной мускулатуры, на специальном приборе «Спирометре» (положительная динамика). Спирометрия разрешена, начиная с 5-летнего возраста. Обследование проводит врач-педиатр.

Показатели спирометрии

Возраст	Частота дыхания в минуту	Минутный объем в л			Дыхательный объем в мл	
		Абсолютные цифры	На 1м^2 поверхности	На 1 кг веса тела	Абсолютные цифры	На 1 кг веса тела
5 лет	35	3,1	5,7	0,23	114	7,4
7 лет	28	3,5	4,7	0,20	156	7,9

Перечень рекомендуемой литературы

1. Аронова Е.Ю. Хашабарова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома» - М.: Школьная пресса, 2005

2. Будлеченко М.М. Лавров Н.Н. «Дыхание по Стрельниковой». Серия «Панацея». Ростов-н/Д: «Феникс», 2005

3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

4. Горькова Л.Г. Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» - М.: 5 за знания, 2005

6. Семенова А.И. «Искусство творческого самосознания : Способ звуковой дыхательно-эвритмической. гимнастики саморегуляции» М. : МАКС Пресс, 2002.

7. Подольская Е.И «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет» - Волгоград: Учитель, 2010.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).

2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013.

3. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. :Линка-пресс, 2000.

4. Левицкий, В., Шиврина, И., Колосова, С. Детский фитнес. Методическое пособие / В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова. – Москва : Академия Фитнеса, 2006.

5. Спутник руководителя физического воспитания в дошкольных учреждениях: методическое пособие для руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях / под ред. С.О. Филипповой. – СПб: Детство-Пресс, 2005.

6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008..

Интернет-ресурсы

http://fb.ru/article/356759/norma-ofv-spirometriya-normalnyie-pokazateli