Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Центр развития ребенка - детский сад «Сказка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Сказка» г. Белоярский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом № 1
от 3 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МАДОУ «Детский сад «Сказка» г. Белоярский»
3 августа 2021 г. № 339

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 14EB 2B9A EE35 0589 B2D1 70B5 9438 CCBD 2E26 4654
Владелец: Курбачева Оксана Викторовна
Действителен с 25 декабря 2020 г. по 25 марта 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет)

«РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

Составители:
Курбачева О.В.
заведующий
МАДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад «Сказка» г. Белоярский»

г. Белоярский

2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка…….…. 3
2. Учебно-тематический план……..……10
3. Содержание изучаемого курса……...……..15
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы……..17
5. Список литературы…….....17

Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае,
поддерживать у него высокий уровень здоровья
вполне возможно.
Н.М.Амосов

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Растем здоровыми» (далее – Программа) является программой **физкультурно-оздоровительной направленности**:

по функциональному предназначению — модифицированной;

по форме организации — групповой;

по времени реализации — длительной подготовки.

Программа **разработана в соответствии с нормативными документами**:

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» от 24.07.1998 №124-ФЗ.
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями от 18 июля 2011 г.).
- Постановление Министерства образования Российской Федерации от 16 июня 1989 года № 7/1 «Концепция дошкольного воспитания».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН 2.4.1.3049-13 «К устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Новизна Программы:

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» г. Белоярский» в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по дыхательной гимнастике и использованием оксигенотерапии.

Главной особенностью данной программы является формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного» дыхания и обогащения детского организма кислородом.

В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Поэтому первоначальной задачей педагога является стремление обратить внимание не только детей, но и их родителей на формирование правильной методики дыхания (речевого, спортивного и т. д.). Дыхательная гимнастика совместно с оксигенотерапией является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса дыхательных упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Детский организм наиболее чувствителен к недостатку кислорода. Быстрый рост и высокая физическая активность требуют большого количества энергии. Она освобождается и используется организмом только при наличии

достаточных доз кислорода – основного участника окислительно-восстановительных реакций, что позволяет дополнить оксигенотерапия. Кислородный напиток снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей. Уровень детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и с хроническими заболеваниями повысился. Так почему же дети болеют? Дети болеют оттого, что не научены правильной совершенной гигиене, своевременности ухода за своим здоровьем, организмом, его сохранности и сбережению. Снижение простудных заболеваний у детей дошкольного возраста диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

В Федеральном законе от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.10, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» говорится о том, что оно направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же на организацию их свободного времени.

В МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» г. Белоярский» уделяется особое внимание здоровьесбережению обучающихся. Дополнительная общеразвивающая модифицированная программа «Растем здоровыми» актуальна как для родителей, так и для работников образовательных учреждений, так как, используя ее, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, обогатить организм ребенка кислородом при помощи оксигенотерапии, тем самым снизить уровень простудных, респираторно-вирусных заболеваний и компенсировать вред длительного пребывания городских детей в закрытых помещениях, когда время прогулок на свежем воздухе ограничивается из-за сезонных капризов погоды и региональными климатическими условиями.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, климатических условий, а именно:

– наследственность;

– неблагоприятная экологическая обстановка;

– "электронно-лучевое" облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

– образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья); – характер педагогических воздействий.

Применение здоровьесберегающих технологий в деятельности МАДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения**.** Различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют относительно узкую направленность воздействия на функции организма.

Так, например, дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика

ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров. В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика.

Оксигенотерапия (кислородные коктейли) - это применение кислорода с профилактической целью. Кислород жизненно необходим в организме для осуществления клеточного дыхания, поэтому физиологическое воздействие такой терапии имеет очень большое значение при гипоксии, когда нужно возместить дефицит кислорода в тканях. Это эффективное средство восстановления здоровья, возможность полноценно жить в любых сложных экологических условиях. Кислородные коктейли активно снабжают организм кислородом и создают условия для нормальной работы всех органов, что улучшает самочувствие и повышает работоспособность.

Особенно полезны кислородные коктейли для жителей мегаполисов и Крайнего Севера. Поскольку здесь концентрация содержания кислорода в воздухе значительно понижена, а также практически отсутствует влажность воздуха, что приводит к кислородному голоданию (гипоксии), как у детей, так и у взрослых. А кислород для детского организма просто необходим, так как он способствует активному росту и гармоничному развитию ребенка.

Действие дыхательной гимнастики на развитие и укрепление детского организма и оксигенотерапия является дополнением, обогащая кислородом.

Образовательная деятельность - это тот период, когда мозг должен особенно усиленно работать, так как ему нужно включать разные процессы: понимания, запоминания, анализа и другие. Недостаточно снабженный кислородом мозг не в состоянии выполнить эту сложную работу, и ребенок часто чувствует усталость, не может сосредоточить внимание, пересказать материал, решить определенную задачу. У подавляющего большинства детей плохая успеваемость связана также и с гипоксией. На разных детей недостаточное снабжение кислородом организма влияет по-разному: одни становятся вялыми, у них отмечается сонливость; другие, наоборот, более возбудимы и неугомонны. Все эти нарушения объяснимы нарушениями в физиологии и психике детей.

Согласно современной государственной доктрине, здоровье детей – это ценность для нашей страны в целом.

Основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть

осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению. Дошкольное образование направлено на поддержание и укрепление здоровья.

Программа «Растем здоровыми» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

1. принципах обучения:

- принцип научной обоснованности и практической применяемости;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- принцип интеграции;
- принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- принцип свободы выбора;
- принцип успешности;
- принцип учета возрастных психологических особенностей детей при отборе содержания и методов воспитания и развития;
- принцип системности.

2. Формах и методах обучения:

- дифференцированное обучение: активные методы дистанционного и очного обучения.

3. Методах контроля и управления образовательным процессом:

- тестирование, анализ результатов диагностики.

4. Средствах обучения.

Для дыхательных упражнений:

- игра «Парящий шарик»;
- игра «Настольный футбол. Пинальти»;
- свистульки-дудочки;
- настольная игра «Воздушный футбол»;
- игра-тренажер для дыхания «Классика»;
- игра-тренажер для дыхания «Зверята»;
- набор для развития речи «Зарядка в зоопарке»;
- картотека дыхательных упражнений.

Для оксигенотерапии:

- Концентратор кислородный «АРМЕД», модель 7F-3L4
- Коктейлер кислородный модели LDPEBAG (АРМЕД)
- Сироп корня солодки
- Сок

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи:

- всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма;
- повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что при ее реализации, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, как речевому так и физиологическому, обогатить организм ребенка кислородом при помощи оксигенотерапии, тем самым снизить уровень простудных, респираторно-вирусных заболеваний и компенсировать вред длительного пребывания городских детей в закрытых помещениях, когда время прогулок на свежем воздухе ограничивается из-за сезонных капризов погоды и регионального компонента.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: младший, средний и старший дошкольный возраст (3-7 лет).

Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста

3-4 года (вторая младшая группа)

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту.

4 – 5 лет (средняя группа)

Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма:

• процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах;

• происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки. Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей:

• повышается выносливость;

• улучшается координация;

• движения становятся более точными и уверенными;

• улучшаются показатели скорости и ловкости.

Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается. Поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

5-6 лет (старшая группа)

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей. Так, например, дети дошкольного возраста понимают не только, что стол, стул, шкаф мебель, но и, что мебель, посуда продукты ручного труда.

У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте.

Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности». Родители и педагоги должны регулировать и контролировать физическую деятельность детей в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

6-7 лет (подготовительная группа)

С 6-7 лет в жизни ребенка наступает важный период. На этом этапе происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем. Заканчивается дошкольный возраст, ребенок прощается с детским садом. Впереди поступление в школу, а значит, большие изменения в режиме дня, трудности адаптации к новым условиям, новому детскому коллективу. Задача родителей — помочь ребенку пройти этот период безболезненно, подготовить его и поддержать, если возникнут сложности.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам вес мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, усложняется его деятельность.

Сроки реализации образовательной программы. Программа рассчитана на 4 учебных года.

№ п/п	Срок реализации	Группа	Возраст	Продолжительность занятий
1	1 год (октябрь – июнь)	2 младшая	3-4 года	15 минут
2	1 год (октябрь – июнь)	Средняя	4-5 лет	20 минут
3	1 год (октябрь – июнь)	Старшая	5-6 лет	25 минут
4	1 год (октябрь – июнь)	Подготовительная	6-7 лет	30 минут

Программа «Растем здоровыми» использует игровую **форму занятий**, так как основным видов деятельности дошкольников является игровая, с помощью которой можно легко привлечь и заинтересовать процессом.

Приемы, применяемые при реализации программы:

- Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.
- Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий.
- Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: «Диагностика»

-снижение простудных заболеваний у воспитанников

-повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми

-положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике

-формирование у дошкольников «правильных» дыхательных привычек

-изменение отношения детей к сохранению своего здоровья

-использование здоровьесберегающих технологий в семье.

Диагностическая таблица. Дыхательная диагностика

№	Список детей	пол	возраст	П /с звуковая проба	Проба Генчи

Методика проведения диагностики

1. Звуковая проба – Пс. И.п. - стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По секундомеру вслух ведется счет секунд (одновременно с третьим вдохом ребенок может поднять руку, опустить ее с окончанием «мычания» и запомнив цифру, произносимую в этот момент). Единица измерения – секунды (с).

2. Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи) – М /с – И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой рот и нос одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет. Единица измерения – секунды (с).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Контрольное итоговое занятие с открытым показом для родителей.

2. Учебно-тематический план

Уровень сложности заданий, продолжительность тренировки зависят от возраста, индивидуальных особенностей дошкольников.

Проводить занятия можно во время утренней зарядки, повторять их на прогулке до обеда, вечером.

Комплекс для детей 2-3 лет

Упражнение	Цель	Исходная позиция	Инструкция	Повторы
1. Пузырики 2. Кислородный коктейль	Учимся правильно дышать.	Стоя, руки спокойно вытянуты вдоль тела.	Вдох через носик, надуваем щечки (как пузырьки). Выдох через рот.	2-3
1. Насосик 2. Кислородный коктейль	Обучение правильному дыханию.	Стоя	На вдох - приседаем, на выдохе - встаем в исходное положение. Чем ниже приседание, тем глубже вдох.	3-4
1.Рубим дрова	Укрепление	Стоя, руки	Вдыхаем, руки	3

2. Кислородный коктейль	физиологического дыхания.	опущены	поднимаются наверх, на выдохе - наклоняемся, вытягиваем руки чуть вперед, как будто рубим дрова.	
1. Трубач 2. Кислородный коктейль	Обучение плавному выдоху.	Сидя или стоя в удобном устойчивом положении. Руки сложить трубой, поднести ко рту.	Свободно вдохнуть, на выдохе громко сказать: "П-ф-ф..".	5
1. Паровозик 2. Кислородный коктейль	Ритмичное дыхание, контроль за его частотой.	Ходим по игровой комнате. Руками изображаем движения колес паровоза.	Во время хождения друг за другом на выдохе приговариваем ритмично: "Чух-Чух".	30 секунд
1. Мяч 2. Кислородный коктейль	Обучение длительному выдоху.	Стоя. В руках зажат мяч. Руки готовятся к броску.	Неглубокий вдох, на выдохе делаем бросок мяча вперед с силой и говорим протяжно: "У-у-ух".	5-6

Дыхательную гимнастику для детей младших групп (2-3 лет) следует проводить в форме веселой игры. Обязательно участие взрослых, воспитателей.

Комплекс для детей 4-5 лет

Дошкольники средней группы детского сада, более самостоятельные и подвижные. Дыхательная гимнастика для детей от 4 лет может включать в себя следующие задания:

Упражнение	**Цель**	**Исходное положение**	**Инструкция**	**Повторы**
1. Слушай свое дыхание 2. Кислородный коктейль	Обучение контролю над ритмом, глубиной дыхания.	Удобная для ребенка позиция. Сидя, лежа, стоя. Мышцы тела расслаблены.	Спокойно дышим и слушаем себя. Наблюдаем за тем, куда проходит воздушная струя, как двигается грудная клетка и т.д.	1-2 раза
1. Воздушный шар 2. Кислородный коктейль	Тренировка мышц брюшной полости, контроль за наполнением легких воздухом.	Лежа на спине, руки протянуты вдоль тела. Концентрация внимания на животе.	Медленно, глубоко вдыхаем, наблюдаем, как поднимается, опускается живот.	5-10
1. Подыши одной ноздрей 2. Кислородный коктейль	Тренировка мышц дыхательного аппарата.	Любое удобное расположение тела. Мышцы полностью расслаблены.	Открываем ноздри для вдоха и выдоха попеременно. Через одну вдыхаем медленно, глубоко, через другую выдыхаем.	6
1. Трубочка	Укрепление мышц носоглотки, легких.	Сидя, стоя	Делаем максимально глубокий выдох через нос, при этом живот, ребра должны подтянуться к телу. Вытягиваем губы трубочкой и резко	6

2. Кислородный коктейль			вдыхаем как можно больше воздуха. Задерживаем дыхание. Поднимаем голову вверх, выдыхаем через нос.	
1. Мыльные пузыри 2. Кислородный коктейль	Укрепление тонуса мышц легких, носоглотки.	Стоя	Поднимаем голову в ИС и выдыхаем медленно через нос. Вдыхаем, не опуская голову. Выдыхаем с опущенной головой носом.	4
1. Ежик 2. Кислородный коктейль	Тренировка ритмичного неглубокого дыхания.	Стоя. Голову поворачиваем в ритме марша.	При каждом повороте головы влево-вправо делаем короткий вдох носом, дышим шумно, напрягая мышцы носоглотки. Выдыхаем через нос.	6

Комплекс для детей 6-7 лет

Для этого возраста и более младшего подойдут дыхательные упражнения для детей по методу Толкачева, гимнастика по Стрельниковой. Разминку можно начинать с комплекса для детей 3-4 лет.

Упражнение	**Цель**	**Исходное положение**	**Инструкция**	**Повторы**
1. Качалка 2. Кислородный коктейль	Тренировка мышц дыхательной системы, развитие речевого аппарата.	Сидя на стульчике, ладошки лежат на коленях.	Раскачиваем тело в стороны с небольшими наклонами. Вдыхаем через нос, на выдохе говорим: "Ф-р-о-о-ох".	6-8
1. Достань пол 2. Кислородный коктейль	Тренировка мышц дыхательной системы, развитие речевого аппарата.	Стоя. Руки вперед, ноги чуть расставлены по сторонам.	Вдохнуть носом и сделать медленный наклон, доставая руками до пола. Во время наклона говорим на выдохе: "Бак".	4
1. Прыжки 2. Кислородный коктейль	Контроль за ритмом, глубиной дыхания.	Стоя, руки вытянуты по швам.	Прыгаем на обеих ножках вверх. Каждый прыжок сопровождаем словом "Ха". Стараемся дышать ровно.	12-16 прыжков чередуем с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
1. Заблудился 2. Кислородный	Тренировка мышц речевого аппарата.	Стоя ровно, руки сложены около рта как рупор.	Делаем медленный вдох, на выдохе произносим: "АУ....".	8-10

коктейль				
1. Задуй свечку 2. Кислородный коктейль	Тренировка мышц речевого аппарата.	Стоя	Делаем вдох и задерживаем дыхание. Складываем губы трубочкой и выдыхаем с силой три раза, задуваем воображаемую свечу, проговаривая во время выдоха : "Фу, Фу...".	4

3.Содержание изучаемого курса

Для малышей 3 - 4 лет это исключительно весёлая игра, в которой педагог участвует наравне с дошкольниками. Вначале нужно доходчиво объяснить малышам, что из себя представляет дыхание. Для этого можно, к примеру, поиграть с одуванчиком на участке детского сада. Глубокий выдох, от которого разлетаются белые пушинки, делается вначале ртом, а затем носом. Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, воспитатель предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте вы будете насосами!» или «Представьте, что ваш живот — это воздушный шарик!».

Воспитанники средней группы уже более самостоятельные, усидчивые. В этом возрасте нужно учить ребят прислушиваться к дыханию, характеризовать его глубину, силу (тихое либо шумное), частоту, прослеживать, куда направляется воздушная струя, каким образом двигается грудная клетка и пр. Дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо, вводится соревновательный элемент.

В старшем же дошкольном звене, помимо прочих упражнений и игр, уже можно практиковать методику А. Стрельниковой. Ведь дети с помощью педагога осознанно подходят к выполнению полезных заданий.

Памятка по проведению дыхательной гимнастики:

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4.Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:
- учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.
- затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.
5.Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.
6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить посередине языка, щёки при этом не надуваются).
7.При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
8.Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.

9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
10.Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

Кислородный коктейль инициирует цепную реакцию, в результате которой организм переходит в «здоровое» состояние. Улучшается работоспособность, снижается утомляемость и нормализуется сон, восстанавливаются обменные процессы.

Механизм действия кислородного коктейля условно можно разбить на три основных этапа:

1 этап. Всасывание. После того, как пена через рот попала в желудок и частично в кишечник, кислород всасывается в кровь и циркулирует в ней в растворенном виде. За счет этого кислород быстрее и проще поступает в органы и ткани.

2 этап. Действие кислорода. Циркулируя в крови в растворенном виде, кислород быстро и просто поступает в различные органы и ткани. Насыщение чистым кислородом органов и тканей организма укрепляет организм, накапливает его защитные возможности, нормализует обменные процессы, кровообращение, питает и восстанавливает ткани.

3 этап. Действие витаминного комплекса. В результате активации обменных процессов значительно улучшается усвоение витаминных составляющих коктейля, поэтому их действие усиливается. Одним из наиболее доступных способов оксигенотерапии для массового применения является употребление кислородных коктейлей. Процедура энтеральной оксигенотерапии переносится детьми хорошо, побочных реакций не отмечалось. Дети с удовольствием принимают коктейль, что благоприятно сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

Главным требованием к приготовлению кислородных коктейлей в детском саду выступает безопасность. Чтобы напитки принесли ожидаемую пользу, их должен смешивать и насыщать кислородом специальный работник, знакомый с технологией и отвечающий за качество компонентов. До начала оздоровительного приема родители должны быть ознакомлены с рецептурой**.** Это позволит снизить риск негативной реакции, если у ребенка имеется склонность к аллергии.

Кислородный коктейль не является лекарством. Не вызывает побочных явлений. Он считается абсолютно безопасным, если вы не превышаете суточную норму, которая составляет:

- Дети 3-6 лет — 150 мл
- 7-10 лет — 200 мл

Для получения кислородных коктейлей используют кислородный концентратор 7F 3L «Армед», генерирующий кислород в концентрации 95% из окружающего воздуха.

Коктейль готовится на основе корня солодки и сока. Отпускается в одноразовой посуде за 1 – 1,5 часа до еды или после еды (желательно перед обедом)или через 2 часа после еды. Рекомендуемый объем разовой порции150 мл для детей от 2 до 6 лет. Коктейль медленно съедается ложкой в течении 3-5 минут.

Месячный курс – 10 процедур. Данный курс дети проходят в течение всего года. Организация работы осуществляется через подписание договора между руководством ДОУ и родителями(законными представителями) ребенка.

В неделю	В месяц	В год
5	10	70

Оксигенотерапия применяется сразу после выполнения дыхательных упражнений, как дополнительное обогащение организма ребенка.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» - Волгоград: Учитель, 2007
2. Берсенева З.И. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ -М., 2005
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат - М.,2001
4. Юдина, Е.Г. «Педагогическая диагностика в детском саду: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений» / Е.Г Юдина, Г. Б. Степанова, Е.Н. Денисова. – М.: Просвещение, 2006.
5. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей - Москва, «Владос»,2002
6. Замыслов, Н.Л, Замотаева, Н.И. «Оценка физических качеств детей дошкольного возраста». – Саров - Арзамас АГПИ, 2008.
7. Тарасова, Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Оксигинотерапия. Учебно-методический комплекс. Сайт «Информио».

5. Список литературы

1. Организация профилактических и оздоровительных мероприятий в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования: методические рекомендации / Г.Г. Макаренкова [и др.].– Минск: Министерство образования РБ, Министерство здравоохранения РБ, ГУ Республиканский научно-практический центр гигиены, 2004.
2. Применение кислородных коктейлей, изготовленных с использованием кислородного концентратора и коктейлера при профилактике и лечении бронхолегочных заболеваний у детей : пособие для врачей / проф. Л.С. Намазова [и др.].– Москва: ГУ НЦЗД РАМН, 2008.
3. Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ: Журнал. – Изд. «МЦФЭР Образование», № 1 январь 2014 г.
4. Исследование Научного центра здоровья детей РАМН - www.vikom-krk.com/o2/30/19-19
5. Перегудова Н.В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета//Инновационная наука, №10-3; 2015 г.
6. Савельева И.Е. Дыхательная гимнастика//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, №7; 2013г.
7. Фаттахов Ф. Б. Влияние дыхательной гимнастики на тонус организма// Педагогическое мастерство: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016г.
8. Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика/ А. А. Шабунова // Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010 г.
9. Щетинин М.Н. Методика дыхания Стерльниковой//АСТ, 2016г.
10. https://pandia.ru/text/81/230/75701.php
11. https://armedoxy.ru/