

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Начальная школа - детский сад  
«Развитие»»**

Рассмотрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 24.07.2017 г.

Утверждаю:



Директор ЧОУ «Начальная школа –  
детский сад «Развитие»

О.Б. Пивоварова

Приказ № 28 от «24» июля 2017 г.

**Программа дополнительного образования  
по физической культуре для детей 4-7 лет  
«Сохранение и укрепление здоровья детей с помощью использования  
нетрадиционных методов оздоровления»**

Кривко Ю.А.,  
руководитель  
физического воспитания

Г. Ревда, 2017 г.

## Пояснительная записка

Данная программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога. Она разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) и предназначена для использования в дошкольных образовательных организациях.

Программа дополнительного образования по физической культуре дошкольников представляет внутренний нормативный документ. Физическое развитие в ОУ осуществляется на основе программы «Физическая культура дошкольникам» под редакцией Л.Д. Глазырина.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Несмотря на то, что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ и мероприятий, здоровье детей с каждым годом ухудшается.

Программа акцентирует внимание не только на удовлетворение от правильно сделанных движений, но и на радость и эмоциональный подъем, соответствующий потребностям растущего организма. В результате использования игр мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости детей. Игры на свежем воздухе закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Тревожное состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1 год – средняя группа с 4 до 5 лет;
- 2 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 3 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

В соответствии с этим **целью** программы является сохранение и укрепление здоровья детей с помощью использования нетрадиционных методов оздоровления.

**Задачи программы**

Образовательные:

- ✓ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- ✓ развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- ✓ формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

#### Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать положительные черты характера;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Принципы построения программы**

**Принцип научности** – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

**Принцип доступности** – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.

**Принцип активности и сознательности** – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают, что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

**Принцип интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.).

**Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов ДОУ и медицинских работников.

**Принцип успешности** заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

### **Направленность программы**

Наибольшую эффективность работы по данной программе дает способ совместной деятельности педагога и детей, направленной на решение оздоровительной задачи. Педагог должен не только научить детей

оздоровительным мероприятием, но и пробудить двигательную активность, интерес к процессу работе и получаемому результату.

В данной программе предлагается планирование занятий с использованием различных оздоровительных мероприятий. Доступность их использования определяется возрастными особенностями дошкольников.

### **Формы организации деятельности воспитанников**

При организации деятельности воспитанников предусмотрена следующая форма занятия – групповая, рассчитанная на 10 человек.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся с октября по май 2 раз в неделю.

4-5 лет – 20 минут;

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

Итогом работы по программе за год является открытое занятие.

### **Этапы реализации программы**

#### ***Первый этап – подготовительный:***

- постановка проблемы;
- подбор методической литературы;
- определение цели и задач;
- разработка программы.

#### ***Второй этап – основной:***

- ✓ совместные оздоровительные мероприятия детей и педагогов по программе;
- ✓ работа с детьми (беседы, познавательные занятия, рассматривание иллюстраций ЗОЖ);
- ✓ использование игровых методов и приемов при реализации программы;
- ✓ проведение диагностики.

#### ***Третий этап – заключительный:***

- проведение открытого итогового занятия совместно с родителями.

### **Предметно-развивающая среда в детском саду**

Для решения задач по укреплению здоровья и физическому развитию детей в ОУ имеются:

- отдельный физкультурный зал, оснащенный в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, различными мячами;
- медицинский кабинет;
- физиотерапевтический кабинет;
- массажный кабинет;
- оборудованная физкультурная площадка на улице
- разнообразный спортивный инвентарь.

Существуют определенные факторы риска реализации программы, которые изложены в таблице.

<b>Факторы риска</b>	<b>Пути преодоления</b>
----------------------	-------------------------

Невнимание родителей к обеспечению детей всем необходимым для занятия кружка	Индивидуальная работа. Консультации. Встречи
Недостаток демонстрационного материала, инвентаря	Приобретение необходимого материала, инвентаря, изготовление пособий своими руками.

### **Взаимодействие с семьей.**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих **основных положениях**, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим **направлениям**:

1. Просветительское:

- ✓ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- ✓ Собеседование (сбор информации)
- ✓ Анкетирование, тесты, опросы
- ✓ Беседы
- ✓ Встречи со специалистами
- ✓ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- ✓ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- ✓ Круглый стол
- ✓ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✓ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья,
  - 2. Культурно - досуговое
    - Дни открытых дверей.
    - Совместные праздники и развлечения.
    - Организация вечеров вопросов и ответов.
  - 3. Психофизическое
    - Психофизическое направление.
    - Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
    - Спортивные соревнования.
    - Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
    - Тренинги, семинары - практикумы

**Таким образом,** создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

### **Ожидаемые результаты**

- ✓ Снижение уровня заболеваемости.
- ✓ Расширение знаний взрослых и детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- ✓ Умение использовать полученные знания для самооздоровления.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

## Годовое планирование работы с родителями

<i>Месяц</i>	<i>Педагогическое просвещение родителей</i>
сентябрь	Анкетирование родителей
Октябрь	Круглый стол по вопросам зачисления детей в группу ЧБ
Ноябрь	Стендовая консультация «Почему ребенок часто болеет»
Декабрь	Досуг с родителями «По тропинке здоровья»
Январь	Мастер-класс «Физическая реабилитация ребенка на первой недели заболевания».
Февраль	Стендовая консультация «Витамины и микроэлементы – почему они так важны?»
Март	Развлечение с родителями «Мама и я со спортом друзья»
Апрель	Итоговое занятие

## Перспективный план работы

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Октябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительная:</b> Приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений. Учить правильно выполнять упражнения на развитие дыхания.</p> <p>Формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей. Почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела</p> <p><b>Развивающая:</b> Развивать двигательную память ребенка.</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать доброжелательное отношение друг другу.</p>	<p><b>Оздоровительная:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики.</p> <p>Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.</p> <p><b>Развивающая:</b> Развивать слуховое восприятие; двигательную активность детей в играх</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p><b>Оздоровительная:</b> Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы детей. Привить чувства ответственности за свое здоровье. Научить детей правильно выполнять массаж ушей.</p> <p><b>Развивающая:</b> Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении.</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><b>Оздоровительная:</b> Научить управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. Обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.</p> <p><b>Развивающая:</b> Развивать выносливость</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать собранность и внимательность на занятиях.</p>
	1-я часть <b>Подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (журнал «Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары», «Дыши животом».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Луговые цветы», «Тигр на охоте»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (журнал «Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Ушки», «Кошка».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Теплоход», «Партизаны», «Погончики».</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	Без предметов (сентябрь) Дыхательные упражнения «Рубка дров», «Каланча».	С обручем (октябрь) Дыхательные упражнения «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».	Без предметов (ноябрь) Дыхательные упражнения «Ворона», «Воздушные шары».	С гимнастическими палками (декабрь) Дыхательные упражнения «Плечики», «Дровосек»
	<i>Коррекционные упражнения</i>	Релаксация «Плывем в облаках» (папка оздоровление). Корректирующее упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» (Воспитатель ДОУ). Точечный массаж «Потягивание» (папка оздоровление)	Релаксация «Олени» (Воспитатель ДОУ). Корректирующее упражнение «Бегемот» (Воспитатель ДОУ) Массаж горла «Неболей-ка» (распечатано)	Релаксация «Веселые гномы» (Воспитатель ДОУ). Корректирующие упражнения «Ежик вытянулся, свернулся» (Воспитатель ДОУ) Массаж ушей (папка оздоровление).	Релаксация «Под шум дождя». Корректирующие упражнения «Кто дольше» (комплексы лечебной гимнастики, с.110) Интеллектуальный массаж (распечатано).
	<i>Оздоровительные игры</i>	Игра «Пузырь» (Страковская, 97).	Игра «Поезд» (Страковская, 99).	Игра «Лети перышко» (Страковская, 111).	Игра «Овощи» (Картушина, 146).
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>	Игра с дыхательным упражнением «Шарик» (Страковская, 54)	Игра м/п «Зоопарк» (Страковская, 56)	Игра «Поезд с арбузами» (Страковская, 69)	Игра с воздушными шарами (Страковская, 86)



Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Ноябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>	<b>Оздоровительная:</b> закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе. <b>Развивающая:</b> развивать носовое дыхание. <b>Воспитательная:</b> воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду инструктора.	<b>Оздоровительная:</b> закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхание. Улучшение функции дыхания <b>Развивающая:</b> развивать устойчивость внимания. Развитие умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал. <b>Воспитательная:</b> воспитывать уверенность в своих силах.	<b>Оздоровительная:</b> Разучить упражнения на развитие дыхания по методу А.Стрельниковой. Укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. Тренировка носового дыхания, смыкание губ <b>Развивающая:</b> развивать устойчивость внимания. <b>Воспитательная:</b> воспитывать доброжелательность.	<b>Оздоровительная:</b> Улучшать кровообращение в ногах. Укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей. Восстановление носового дыхания. Формирование ритмичного выдоха и его углубление. <b>Развивающая:</b> развивать координацию движений. <b>Воспитательная:</b> воспитывать опрятность, аккуратность.
	1-я часть <b>Подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Повороты головы», «Воздушные шары», «Лисичка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (первый комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Плечики», «Гуси-лебеди летят»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровления)</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Паровоз», «Подуем на плечо»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовая гимнастика (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары», «Дышим животом»</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	Без предметов (январь) Дыхательные упражнения «Обними плечи», «Паровоз»	С флажками (февраль) Дыхательные упражнения «Обними плечи», «Тихоход».	Без предметов (комплексы лечебной гимнастики, с.19) Упражнения для развития дыхания (по А.Стрельниковой) (Картушина, 42)	С обручем (март) Дыхательное упражнение «Выросту большой».
	<i>Коррекционные упражнения</i>	Релаксация «Все умеют танцевать» (распечатано). Корректирующее упражнение «Удержись» (Комплексы лечебной гимнастики, с.110). Точечный массаж живота (папка оздоровление)	Релаксация «Рыбки» (воспитатель ДОУ). Корректирующее упражнение «Велосипед-1» (Воспитатель ДОУ). Массаж лица «Мимическая зарядка» (распечатано)	Релаксация «Волшебный сон» (распечатано) Корректирующее упражнение «Ласточка» (Комплексы лечебной гимнастики, с.111). Массаж спины «Поезд» (папка оздоровление)	Релаксация «Кулачки» (воспитатель ДОУ). Корректирующее упражнение «Велосипед-2» (Воспитатель ДОУ). Массаж носа «Морской воздух» (папка оздоровление)
	<i>Оздоровительные игры</i>	«Пчелы и медвежата» (Страковская, 123)	«Гачки» (Страковская, 126)	«Круг за кругом» (Страковская, 120)	«Кукушка» (Картушина, 13)
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>	«Карусели» (Страковская, 80)	«Экспресс» (Галанов, 101)	«Кто громче» (Галанов, 99)	«Побулькаем» (Галанов, 100)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	<b>Задачи</b>	<b>Оздоровительная:</b> Тренировка носового дыхания, смыкания губ. Формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет. <b>Развивающая:</b> развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. <b>Воспитательная:</b> Воспитывать нетерпимое отношение к неряшливости, неаккуратности	<b>Оздоровительная:</b> Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. Формировать правильную осанку. Научить детей правильно выполнять массаж ушей. <b>Развивающая:</b> развитие любознательности; внимания, быстроты реакции. <b>Воспитательная:</b> Воспитывать храбрость, уверенность в своих силах	<b>Оздоровительная:</b> Улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей <b>Развивающая:</b> развитие силовых качеств; умение сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, на местности. <b>Воспитательная:</b> Воспитывать умение находить выход из сложной ситуации	<b>Оздоровительная:</b> Формировать у детей дыхательный акт, ритмирование, углубление дыхания через игру. Укреплять связно-мышечный аппарат стопы. <b>Развивающая:</b> развитие ловкости, быстроты реакции, внимания. <b>Воспитательная:</b> Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням
	1-я часть <b>Подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (второй комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Лыжник», «Тигр на охоте».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания «Воздушные шары», «Дышим животом».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнение на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Поезд».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (второй комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ)</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания «Часики», «Трубач»</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	Без предметов (июнь) Дыхательное упражнение «Снежинки», «Насос».	С мячом (май) Дыхательное упражнение (имитация движения косца).	Без предметов (июль) Дыхательные упражнения «Рубка дров», «Каланча»	С обручем (август) Дыхательные упражнения «Каша», «Насос»
	<i>Коррекционные упражнения</i>	Релаксация «Ленивый барсук» (Воспитатель ДОУ) Корректирующее упражнение «Дерева» (Воспитатель ДОУ) Массаж «Вот на улице мороз» (Распечатано)	Релаксация под колыбельную музыку (Картушина, с.66) Корректирующее упражнение «Ель – елка – елочка» (Воспитатель ДОУ). Массаж «Поиграем с ушками» (Распечатано)	Релаксация «Волшебный сон – 1» (Воспитатель ДОУ). Корректирующее упражнение «Жучок на спине» (Воспитатель ДОУ). Упражнение для мышц шеи (Картушина, с.19)	Релаксация «Мишка бурый лег в берлоге» (Воспитатель ДОУ). Корректирующее упражнение «Кач-кач» (Воспитатель ДОУ) Массаж грудной области (папка оздоровление)
	<i>Оздоровительные игры</i>	«Снежинка» (Страковская, 98)	«Замри» (Страковская, 103)	«Жмурки в кругу» (Галанов, 103)	Игра «Пузырь» (Страковская, 97).
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>	«Петушок» (Страковская, 56)	«Тише-громче» (Галанов, 102)	«Воздушные шары» (Галанов, 107)	Игра с дыхательным упражнением «Шарик» (Страковская, 54)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>		<b>Оздоровительная:</b> Улучшать функции вестибулярного аппарата; укреплять связно-мышечные аппарат туловища и конечностей. Общеукрепляющее воздействие. Воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения. <b>Развивающая:</b> развитие быстроты реакции, ловкости. <b>Воспитательная:</b> воспитание внимания. Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.	<b>Оздоровительная:</b> Улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять позвоночные мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. Вызвать в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины. Укрепление мышц туловища и конечностей <b>Развивающая:</b> развивать навыки передвижения, внимания, быстроты реакции, ловкости <b>Воспитательная:</b> Воспитывать потребность к чистоте и аккуратности	<b>Оздоровительная:</b> Тренировать умение координировать упражнение. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формирование дыхательного акта. <b>Развивающая:</b> Развивать мышцы рук, спины, голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу; ловкости, координации движений. <b>Воспитательная:</b> Воспитание навыка в бросании мяча.
	1-я часть <b>Подготовительная</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания (Картушина, 139)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнение на восстановление дыхания: «Часики», «Трубоч»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точный массаж и дыхательная гимнастика (второй комплекс).</li> <li>• Игра на внимание «Непослушная мышка» (Картушина, 54)</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания «Дышим животом», «Воздушные шары»</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>		Гимнастика (Картушина, 168). Дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (Картушина 162)	С обручем (август) Дыхательные упражнения: «Каша», «Насос» (Воспитатель ДОУ)	Без предметов (Страковская, 69) Дыхательные упражнения по А.Стрельниковой «Ладшки», упражнение «Ай-ай» (Картушина, 189)
	<i>Коррекционные упражнения</i>		Релаксация «Молчок» (Воспитатель ДОУ) Корригирующее упражнение «Качалочка» (Воспитатель ДОУ) Массаж шеи (папка оздоровление)	Релаксация «Океан» (Воспитатель ДОУ) Корригирующее упражнение «Колобок» (Воспитатель ДОУ) Массаж ушных раковин (папка оздоровление)	Релаксация «Отдых» (Воспитатель ДОУ) Корригирующее упражнение «Крокодил» (Воспитатель ДОУ) Массаж головы (папка оздоровление)
	<i>Оздоровительные игры</i>		«Цыплята и коршун» (Галанов, 106)	«Салочки» (Галанов, 106)	«Попади в корзину» (Галанов, 104)
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>		«Угадай, кто поет» (Галанов, 108)	«Совушка-сова» (Картушина, 30)	«Воздушные шары» (Страковская, 86)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Февраль</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>	<b>Оздоровительная:</b> Тренировать вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой. Формировать правильную осанку. <b>Развивающая:</b> Развивать выносливость; координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, глазомера, быстроты реакции, выдержки. <b>Воспитательная:</b> Воспитать любознательность	<b>Оздоровительная:</b> Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стоп. Улучшение функции дыхания. Почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела <b>Развивающая:</b> Развивать двигательные способности детей и физических качеств <b>Воспитательная:</b> Воспитывать потребность к здоровому образу жизни	<b>Оздоровительная:</b> Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев <b>Развивающая:</b> Развивать координационные движения: мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу <b>Воспитательная:</b> Воспитывать положительные черты характера	<b>Оздоровительная:</b> Формировать правильную осанку. Улучшать координацию движений. Укреплять дыхательную мускулатуру. Возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук <b>Развивающая:</b> Развивать двигательную память детей, научить запоминать движения с одного показа <b>Воспитательная:</b> Воспитывать чувство уверенности в себе
	1-я часть <b>Подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы (Воспитатель ДОУ).</li> </ul> Упражнения на восстановления дыхания «Партизаны», «Лыжники» (Воспитатель ДОУ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнение на восстановление дыхания: «Воздушные шары», «Дышим животом»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (второй комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (папка оздоровление, ОРУ с ЧБД).</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания «Выросту большой», «Обними плечи»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Партизаны», «Лыжники» (Воспитатель ДОУ)</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	С гимнастической палкой (Декабрь) Дыхательные упражнения «Плечики», «Дровосек» (Воспитатель ДОУ)	Без предметов (Сентябрь) Дыхательные упражнения «Рубка дров», «Каланча» (Воспитатель ДОУ)	С флажками (папка оздоровление, ОРУ с ЧБД) Дыхательные упражнения «Лес шумит»	Без предметов (папка оздоровление, ОРУ с ЧБД) Дыхательные упражнения «Воздушные шары», «Лиса»
	<i>Коррекционные упражнения</i>	Релаксация «Росток» (папка оздоровление) Корректирующее упражнение «Лиса» (Воспитатель ДОУ) Массаж лица (папка оздоровление)	Релаксация «Путешествие на волшебном трамвайчике» (Воспитатель ДОУ) Корректирующее упражнение «Лягушки» (Воспитатель ДОУ) Массаж шейных позвонков (папка оздоровление)	Релаксация «Сказка» (Воспитатель ДОУ) Корректирующее упражнение «Малые качели» (Воспитатель ДОУ). Массаж рук (папка оздоровление)	Расслабление «Кулачки» (Распечатано) Корректирующее упражнение «Морская звезда» (Воспитатель ДОУ). Массаж рук (папка оздоровление)
	<i>Оздоровительные игры</i>	«Верни мяч» (Галанов, 109)	«Лягушки» (Картушина, 81)	«Дотронься до...» (Картушина 183)	«Петух, цыплята и коршун» (Картушина, 183)
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>	«Попади в мишень» (Галанов, 109)	Сдувание с ладошки маленькие шарики с ладошки	Игры на музыкальных инструментах	«Побулькаем» (Галанов 100)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Март</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>	<b>Оздоровительная:</b> Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Формировать правильную осанку. Улучшить координацию движения. <b>Развивающая:</b> Развивать слуховое восприятие <b>Воспитательная:</b> Воспитывать нетерпимое отношение к неряшливости, неаккуратности	<b>Оздоровительная:</b> Учить детей осознано заботиться о своем здоровье. Формировать правильную осанку <b>Развивающая:</b> Развивать выносливость. <b>Воспитательная:</b> Воспитание дисциплины, умения действовать в коллективе	<b>Оздоровительная:</b> Научить управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. Укреплять связно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стоп. <b>Развивающая:</b> Развивать органы дыхания через общеразвивающие упражнения <b>Воспитательная:</b> Воспитывать внимание	<b>Оздоровительная:</b> Формировать правильную осанку. Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей. <b>Развивающая:</b> Развивать координацию движения в мелких мышечных группах. <b>Воспитательная:</b> Воспитывать интерес к двигательной деятельности
	1-я часть <b>Подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнение на восстановление дыхания: «Плечики», «Гуси-лебеди летят»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (третий комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания «Паровоз», «Погончики»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Дышим животом» (Воспитатель ДОУ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнение на восстановление дыхания: «Подуем на плечо», «Тигр на охоте»</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	С обручем (Март) Дыхательные упражнения «Выросту большой» (Воспитатель ДОУ)	Без предметов (Январь) Дыхательные упражнения «Ворона», «Дровосек» (Воспитатель ДОУ)	С мячом (Май) Дыхательные упражнения по А.Стрельниковой	Без предметов (июнь) Дыхательные упражнения «Одуванчик» (Воспитатель ДОУ)
	<i>Коррекционные упражнения</i>	Расслабление мышц «Олени» (распечатано). Корректирующие упражнения «Мышка и мишка» (Воспитатель ДОУ). Массаж ног (папка оздоровление)	Расслабление ног «Пружинки» (Распечатано) Корректирующие упражнения «Не расплескай воду» (Воспитатель ДОУ) Массаж носа «Гномик» (папка оздоровление)	Расслабление ног «Загораем» (Распечатано) Корректирующее упражнение «Ножницы» (Воспитатель ДОУ). Массаж рук (папка оздоровление)	Расслабление мышц рук, ног, корпуса «Штанга» (Распечатано) Корректирующее упражнение «Паровозик» (Воспитатель ДОУ). Массаж ног (папка оздоровление)
	<i>Оздоровительные игры</i>	Змейка (Картушина, 210)	«Пузырь» (Страковская, 97)	«Поезд» (Страковская, 99)	«Лети перышко» (Страковская 111)
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>	«Воздушные шары» (Страковская, 86)	«Шарик» (Страковская, 54)	«Зоопарк» (Страковская, 56)	«Поезд с арбузами» (Страковская, 69)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Апрель</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>	<b>Оздоровительная:</b> Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев <b>Развивающая:</b> Развивать координационные движения: мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу <b>Воспитательная:</b> Воспитывать положительные черты характера	<b>Оздоровительная:</b> Укреплять мышечный корсет. Почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой (правой) стороны тела <b>Развивающая:</b> Формировать координацию движения. <b>Воспитательная:</b> воспитание внимания. Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.	<b>Оздоровительная:</b> Укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп. <b>Развивающая:</b> Развивать координацию движения. <b>Воспитательная:</b> Воспитывать и формировать навыки правильной осанки.	<b>Оздоровительная:</b> Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса. Воздействовать на функции вестибулярного аппарата <b>Развивающая:</b> развитие любознательности; внимания, быстроты реакции. <b>Воспитательная:</b> воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду инструктора.
	1-я часть <b>Подготовительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (третий комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания «Луговые цветы», «Тигр на охоте»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительная гимнастика для горла (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания «Воздушные шары», «Поезд» (Воспитатель ДОУ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носовое дыхание (папка оздоровление).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнение на восстановление дыхания: «Подуем на плечо», «Тигр на охоте»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж и дыхательная гимнастика (третий комплекс).</li> <li>• Оздоровительные виды ходьбы и бега (Воспитатель ДОУ).</li> <li>• Упражнения для восстановления дыхания сделать вдох, на выдохе произносить: «у-у-у-у».</li> </ul>
	2-я часть <b>Основная</b> <i>Общеразвивающие упражнения</i>	С обручем (октябрь) Дыхательная гимнастика «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит» (Воспитатель ДОУ)	Без предметов (Июль) Дыхательная гимнастика «Рубка дров», «Каланча» (Воспитатель ДОУ)	С флажками (Февраль) Дыхательная гимнастика «Обними плечи», «тихоход» (Воспитатель ДОУ)	Без предметов (папка оздоровление, ОРУ с ЧБД, Ноябрь) Дыхательная гимнастика «Малый маятник»
	<i>Коррекционные упражнения</i>	Расслабление мышц рук, ног корпуса «Кораблик» (Распечатано) Корригирующее упражнение «Птица» (Воспитатель ДОУ). Массаж рук (папка оздоровление)	Расслабление мышц живота «Шарик» (распечатано) Корригирующее упражнение «По-турецки мы сидели, пили чай и сушки ели» (Воспитатель ДОУ). Массаж «Потягивание» (папка оздоровление)	Расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» (распечатано). Корригирующее упражнение «Походи боком» (Воспитатель ДОУ). Массаж живота (папка оздоровление)	Расслабление мышц губ, нижней челюсти «Хоботок» (Распечатано). Корригирующее упражнение «Самолет» (Воспитатель ДОУ). Массаж грудной области (папка оздоровление)
	<i>Оздоровительные игры</i>	«Ловись, рыбка» (Картушина, 50)	«Пчелы и медвежата» (Страковская, 123)	«Тачки» (Страковская, 126)	«Круг за кругом» (Страковская, 120)
	3-я часть <b>Заключительная</b> <i>Малоподвижные игры</i>	«Воздушные шары» (Галанов, 107)	«Карусели» (Страковская, 80)	«Экспресс» (Галанов, 101)	«Кто громче» (Галанов, 99)

## Список литературы

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. – М.: Школьная Пресса, 2007.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.:Мозаика-Синтез, 2006.
3. Воротилкина И.М., Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004 – (Детский сад).
4. Галанов А.С., Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.
6. Дегтярев Е.А., Сеницын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005.
7. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Картушина М.Ю., Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. (Программа развития).
9. Кудрявцев В. Развивающая педагогика оздоровления./ Здоровье дошкольника. №2.2008.
- 10.Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007.
- 11.Кузнецова М.Н., Шищенко В.М., Петричук С.В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. – М.: Айрис-дидактика, 2004.
- 12.Прищепа С.С., физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – (Программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
- 13.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКТИ, 2003.
- 14.Янкелевич Е.И. От трех до семи. М., «Физкультура и спорт»,1977
- 15.Научно-практический журнал. Инструктор по физкультуре. Дошкольного образовательного учреждения.
- 16.Научно-практический журнал. Медработник. Дошкольного образовательного учреждения. №1/2011, №3, 2013