

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	4
3	Учебно-тематический план	5
4	Содержание программы	7
5	Планируемые результаты освоения программы	24
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	25
7	Материально-техническое обеспечение программы	27
8	Перечень информационно-методических материалов	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста (далее по тексту – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);
- Устава МКДОУ «ДС №3»;
- Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата МКДОУ «ДС №3».

Содержание программы направлено на решение задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Программа «Здоровячок» отражает в себе образовательную область «Физическое развитие». Также программа охватывает образовательные области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие», путем интеграции всех образовательных областей на занятии.

Актуальность сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

С этой целью была создана дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» физкультурно – спортивной направленности, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и

плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Образовательная область «Физическое развитие»

- способствовать укреплению и сохранению здоровья детей;
- формировать потребность в двигательной активности;
- способствовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формировать навык правильного дыхания;
- прививать навыки элементарного самомассажа.

Образовательная область «Познавательное развитие»

- развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- развивать сенсорные и моторные функции;
- воспитывать здоровьесберегающее сознание, включающее в себя элементарные знания о своем организме, методах закаливания, стремление заботиться о собственном здоровье, вести здоровый образ жизни.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- формировать навыки взаимоконтроля, самоконтроля;
- развивать умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- развивать у детей эмоционально – волевою сферу и игровую деятельность;
- формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности).

Образовательная область «Речевое развитие»

- обогащать речь детей числительными, наречиями, прилагательными, предлогами и другими частями речи;
- способствовать развитию связной речи, грамматической и лексической стороны речи.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- формировать восприятие целостной картины мира;
- развивать у детей чувство ритма во время выполнения упражнений.

3. Учебно – тематический план

Учебный план

Учебный план

Количество часов / Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	итог
	Парциальная программа Здоровячок физкультурно – спортивной направленности	8	10	8	8	6	8	8	10	8

Тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий		
		Всего	Теор.	Практ.
1	Наше тело	2		2
2	Конструирование тела	2		2
3	Укрепи свое здоровье	2		2
4	Опасности в лесу и на воде	2		2
5	Мышцы	2		2
6	Что такое правильная осанка	2		2
7	Чтобы быть здоровыми	2		2
8	Береги свой позвоночник	2		2
9	Правила дорожного движения	2		2
10	Чем мы дышим	2		2
11	Чудо - нос	2		2
12	У кого какой нос	2		2
13	Сам себя я полечу	2		2
14	У кого какие уши	2		2
15	Здоровые уши	2		2
16	Волшебное горлышко	2		2
17	Такие разные языки	2		2
18	Береги свое горло	2		2
19	Кто такие микробы	2		2
20	Как защитить себя от микробов	2		2
21	Сам себя я полечу	2		2
22	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	2		2
23	Строение зуба	2		2
24	Чтобы зубы были здоровыми	2		2

25	Органы пищеварения	2		2
26	Полезная еда	2		2
27	Опасности в природе весной	2		2
28	Мой мотор	2		2
29	Поможем сердцу работать	2		2
30	Как мы видим	2		2
31	Глазки лучше	2		2
3	Укрепи свое здоровье	2		2
33	Будем видеть хорошо	2		2
34	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	2		2
35	Опасности в общении с людьми	2		2
36	ОБЖ	2		2
37	Чтобы быть здоровыми	2		2
	Итого:	74		74

4. Содержание программы
Календарно-тематический план

Месяц	Тема	Содержание	Оборудование и инвентарь	Количество
Сентябрь	Наше тело	«В гости к Здоровячку»	скамейка – 2 шт., канат – 1 шт., игрушка – здоровячок, картина солнышка, сундучок, нестандартное оборудование, гимнастические палки, кубики, мячи – ёжики, платочки – по количеству детей, обруч – 1 шт.	2
	Конструирование тела	«Зеленая аптека»	Иллюстрации растений – аптечная ромашка, зверобой, медвежье ушко, заячья капуста, подорожник и др., маска совы, массажные мячи-ежики, мягкие модули	2
	Укрепи свое здоровье	«Сбор урожая»	Специально оборудованная “Дорожка здоровья”, включающая: кубики, гимнастические палки, массажные коврики, шишки, карандаши, массажные мячики для воздействия на биологически активные точки стоп; мячи-фитболы; стульчики;	2

			аудиокассета с записью песни “Антошка”.	
	Опасности в лесу и на воде	«Радуга здоровья»	Иллюстрация радуги и 7 полосок цветов радуги (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового), маска волка, корригирующая дорожка здоровья, гимнастические палки по количеству детей	2
			ИТОГО:	8
Октябрь	Мышцы	«Пироги пекла лиса»	Игрушки – лиса, мышь, заяц; коврики для каждого ребенка, мешочки с песком, большой корригирующий обруч, гимнастические скамейки -2 шт.	2
	Что такое правильная осанка	«Мишкина малина»	Осенние листья – по одному каждому ребенку, игрушки – медведь, лиса, заяц, ежик, массажные дорожки, гантели, массажные коврики	2
	Чтобы быть здоровыми	«Улетают птицы»	Иллюстрации – птицы, 2 каната, деревянная палка, 2 резиновых мяча, обруч, дуги, 6 кочек, магнитофон, конверт с письмом.	2
	Береги свой позвоночник	«Сундучок осени»	Венок Осени, сундучок с	2

			осенними подарками – бочонком меда, капустой, морковкой, яблоко, гриб, грецкие орехи для каждого ребенка, игрушки – дикие животные, мячи, ребристая доска	
	Правила дорожного движения	«Приключения в королевстве микробов»	Иллюстрации «Мальчик болеет», «Мальчик выздоровел», «Король микробов», большой мяч, канат, дуги, гимнастический мат	2
			ИТОГО:	10
Ноябрь	Чем мы дышим	«Крошка Енот»	Иллюстрации – енот, лев, жираф, тигр, крокодил, удав, слон, гимнастические палки, массажные дорожки	2
	Чудо - нос	«Кто сказал «Мяу»?»	Иллюстрации из сказки В.Сутеева «Кто сказал «Мяу»?», «змейка», массажные мячики, дорожка здоровья	2
	У кого какой нос	«Уважайте светофор»	Игрушки – заяц, лисенок, кот, курица, иллюстрации с изображением транспорта, светофор с прорезями для метания, мячи каждому ребенку, 3 круга – красного,	2

			желтого, зеленого цвета, мешочки с песком, наклонная доска	
	Сам себя я полечу	«Мамины помощники» (конспект)	Мелодии «Мамины помощники», для ритмического танца, колыбельная; полоса препятствий, в большой корзине – овощи и фрукты, резиновые коврики, 2 корзины, мешочек с фишками, коврики, плакат Дружок Здоровячок, модели	2
			ИТОГО:	8
Декабрь	У кого какие уши	«Кто как к зиме готовится»	Игрушки – медведь, лиса, заяц, бобр, белка, еж, крот, массажные рукавички, маска ежика, утяжеленные мячи, массажные дорожки	2
	Здоровые уши	«Строим дом»	Иллюстрации машин, игрушки – гном, кошка, собака, утенок, козленок, слоненок, обруч каждому ребенку, фитболы, массажные мячи и дорожки	2
	Волшебное горлышко	«Снежная баба»	Снежинки на ниточках – по одной каждому ребенку, неваляшка – снеговик, пакет от Деда Мороза, маска лисы, гимнастические	2

			коврики, гантели	
	Такие разные языки	«Новогодний поезд»	Фланелеграф, картинки для него – паровоз с Дедом Морозом – машинистом, вагоны с елочкой, музыкальными инструментами и пассажирами: белочкой, зайцем, кошкой, петушком, мишкой, маленькая елочка, кегли, плоские кольца, канат	2
			ИТОГО:	8
Январь	Береги свое горло	«Доктор Айболит»	Иллюстрация – доктор Айболит, 2 каната, скакалки, платочки, «скорлупки» от киндер - сюрпризов	2
	Кто такие микробы	«Кто где живет»	Иллюстрации – медведь в берлоге, пес в конуре, лиса в норе, сорока в гнезде, цыпленок у курицы под крылом, гимнастические палки, массажные коврики, ребристая доска	2
	Как защитить себя от микробов	«12 месяцев»	Иллюстрации «Двенадцать месяцев», канат, обручи, скакалка	2
			ИТОГО:	6
Февраль	Сам себя я полечу	«Почему у слоненка нос длинный»	Иллюстрации – волк, олень, носорог, бегемот, змея, тигр, обезьяна, слон,	2

			павлин, черепаха, крокодил, бык, гантели, фитболы, гимнастические коврики	
	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	«Мойдодыр»	Схемы с изображением геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник), иллюстрации к сказке «Мойдодыр», мяч, массажные дорожки, горка	2
	Строение зуба	«Мы идем в армию»	Игрушки – военная техника, солдаты, массажные мячи, канат, гимнастические скамейки, скакалки	2
	Чтобы зубы были здоровыми	«Транспорт»	Картинки с изображением разнообразного транспорта, мягкие модули, утяжеленные мячи, дуги	2
			ИТОГО:	8
Март	Органы пищеварения	«Магазин игрушек»	Витрина магазина, разнообразные игрушки, чемоданчик доктора, колокольчик, мячики – ежики, гимнастические скамейки	2
	Полезная еда	«Кораблик»	Нарисованный на большом листе бумаги кораблик, на котором сделаны прорези, куда	2

			вставляются изображения пассажиров (кота, воробья, зайца, собаки, белки, мышки, ежика, медведя, лягушки, козленка), мешочки с песком, наклонная доска, массажные дорожки	
	Опасности в природе весной	«Петух и краски»	Сказка в картинках В.Сутеева «Петух и краски», фитболы, массажные коврики, кегли	2
	Мой мотор	«Муха – Цокотуха»	Иллюстрации – облачко смеется, облачко плачет, герои сказки, плоские кольца, канат, ребристая дорожка	2
			ИТОГО:	8
Апрель	Поможем сердцу работать	«Сказка об умном мышонке»	Колокольчик, платок, маски кошки, мышонка, совы, иллюстрации – герои сказки, мат, шведская стенка, гимнастические скамейки, скакалки	2
	Как мы видим	«Будем космонавтами»	Иллюстрация звездолета; звезда на палочке – каждому ребенку; 10 обручей; музыкальное сопровождение «Гимн космонавтов», «Про звезды», коврики для каждого ребенка.	2

	Глазки лучше	«Приключения Чипполино»	Поднос с муляжами фруктов и овощей, 2 корзины, иллюстрации к сказке, стульчики, платочки, грецкие орехи – для каждого ребенка	2
	Укрепи свое здоровье	«Весеннее настроение»	Специально оборудованная “Дорожка здоровья”, включающая: кубики, гимнастические палки, массажные коврики, шишки, карандаши, массажные мячики для воздействия на биологически активные точки стоп; мячи-фитболы; стульчики; аудиокассета с записью песни “Антошка”.	2
	Будем видеть хорошо	«Птицы»	Маска кота иллюстрации – скворец, петух, утка, синица, кукушка, воробей, сова, дятел, гимнастические палки, большой обруч, маленькие обручи для каждого ребенка	2
			ИТОГО:	10
Май	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	«Веселые музыканты»	Детские музыкальные инструменты, карточки с	2

			изображением музыкальных инструментов, погремушки – на одну меньше, чем количество детей, дуги, гимнастические скамейки, большие и малые кубы	
Опасности в общении с людьми	«Уши»		Иллюстрации – слон, рысь, белка, тигр, обезьяна, жираф, заяц, утка, собака, картинки, изображающие уши этих животных, бубен, большой обруч, ленточки на кольцах, кегли	2
ОБЖ	«Кем быть»		Иллюстрации – шофер, дворник, охранник, летчик, врач, почтальон и др., бубен, маска коршуна, плетенные «косички», мягкие модули, массажные коврики	2
Чтобы быть здоровыми	«Такие разные насекомые»		Иллюстрации – пчела, божья коровка, жук, муравей оса, комар, бабочка, муха, паук, 2 каната, деревянная палка, 2 резиновых мяча, обруч, дуги, 6 кочек, магнитофон, конверт с письмом.	2
			ИТОГО:	8
			ИТОГО В ГОД:	74

Перспективное планирование СЕНТЯБРЬ

1.«В гости к Здоровячку»

- *Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
- *Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- *Дыхательные упражнения в парах
- *Комплекс общеразвивающих упражнений «Малыши - крепыши»
- *Гимнастика для укрепления мышц шеи «Вправо, влево, вперед, назад»
- *Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
- *Ритмический танец «Всем хочется быть здоровыми»
- *Релаксация «Цветок здоровья»

2.«Зеленая аптека»

- *Массаж пальцев «Умывание»
- *Гимнастика для глаз «Угощаю ягодами»
- *Звуковая гимнастика «Птицы в лесу»
- *Гимнастика для стоп «Выросли лекарственные травы»
- *Игра на осанку «Совушка – сова»
- *Танец «Выйдем на лужок»
- *Релаксация «На лугу полежу»

3.«Сбор урожая»

- *Двигательное упражнение «Мы идем в огород»
- *Комплекс общеразвивающих упражнений «Чудо овощи»
- *Фонопедические упражнения «Ау – уа»
- *Упражнения на мячах - фитболах
- *Массаж подошв
- * Подвижная игра «Зайцы в огороде»
- * Релаксация «Мы отдыхаем»

4.«Радуга здоровья»

- *Коммуникативная игра «Здравствуйте»
- *Гимнастика для глаз «Просыпайся, глазок!»
- *Комплекс ритмической гимнастики «Вместе весело шагать»
- *Массаж пальцев «Знаем, знаем – да – да – да»
- *Русская народная игра «Гуси и волк»
- *Танец – игра «Выйдем на лужок»
- *Упражнение для успокоения дыхания «Носом – вдох, и выдох ртом»

ОКТАБРЬ

1. «Пироги пекла Лиса»

- * Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Каравай»
- * Песня «Испечем мы булочки»
- * Массаж биологически активных зон «Считалка для мышки»
- * Мимическое упражнение «Прыжки зайчика с остановкой»
- * Пальчиковая гимнастика «Я пеку, пеку, пеку»
- * Игра «Каравай»
- * Релаксация « Ароматный запах булочек»

2. «Мишкина малина»

- * Динамические упражнения «Прогулка» и «По грибы»
- * Дыхательное упражнение «Ветер»
- * Пальчиковая игра «Осенний букет от белочки»
- * Массаж «Лиса», «Ежик»
- * Игра на осанку «Медведь на бревне»
- * Хоровод «По малину»
- * Релаксация «Капли дождя»

3. «Улетают птицы»

- * Упражнение «Здравствуйте пернатые друзья»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Перелетные птицы»
- * Пальчиковая игра «Кря! Кря! Кря!»
- * Упражнение для стоп «Журавль»
- * Гимнастика для глаз «Жаворонок»
- * Ритмическая игра «Кукушка»
- * Подвижная игра «Займи скворечник»
- * Упражнение для успокоения дыхания «Пение птиц»

4. «Сундучок осени»

- * Коммуникативная игра «Здравствуй, осень»
- * Танец рябинок с платочками
- * Фонопедические упражнения «Вкусное варенье»
- * Мимическое упражнение «Капуста»
- * Массаж спины «Дождик»
- * Пальчиковая игра «Орехи»
- * Релаксация «Осенняя мелодия»

5. «Приключения в Королевстве микробов»

- * Песня «Микробы и мыло»
- * Массаж лица «Умывалочка»
- * Комплекс оздоровительных упражнений для горла
- * Физминутка «Я позвоночник берегу»
- * Упражнения под песню «Аэробика»
- * Массаж ушей
- * Релаксация «Будьте здоровы»

НОЯБРЬ

1. «Крошка Енот»

- * Упражнение «Солнце улыбается»
- * Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- * Дыхательные упражнения «Поливаем цветы», «Аромат цветов»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Большая стирка»
- * Фонопедическое упражнение «Жираф»
- * Пальчиковая игра «Крокодил»
- * Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
- * Песня «Улыбка»
- * Релаксация

2. «Кто сказал «Мяу»

- * Упражнение «Мягкие лапки»
- * Массаж пальцев «Умывание»
- * Гимнастика для глаз «Смотрим вправо – смотрим - влево»
- * Звуковая гимнастика «Во дворе»
- * Гимнастика для стоп «Маленькие ножки»
- * Массаж спины «Барабан»
- * Подвижная игра «Лягушки»
- * Песня о дружбе
- * Релаксация

3. «Уважайте светофор»

- * Упражнение «Солнечный зайчик»
- * Упражнение «Светофор»
- * Фонопедические упражнения «Легковой автомобиль»
- * Упражнение «Велосипед»
- * Дыхательное упражнение «Насос»
- * Подвижная игра «Ловкий пешеход»
- * Релаксация «Цвета светофора»

4. «Мамины помощники»

- * Упражнение «Здравствуйте»
- * Общеразвивающие упражнения «Мамины помощники»
- * Дыхательное упражнение «Аромат цветов»
- * Фонопедическое упражнение «Что случилось?»
- * Пальчиковая гимнастика «Все мамы хороши»
- * Подвижная игра - эстафета «Овощи и фрукты»
- * Массаж спины «Капуста»
- * Ритмический танец «Вместе с мамой потанцую»
- * Релаксация «Колыбельная»

ДЕКАБРЬ

1. «Кто как к зиме готовится»

- * Двигательное упражнение «Зимний лес»
- * Динамическое упражнение «Животные в зимнем лесу»
- * Массаж пальцев «Рукавицы»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Зимняя прогулка»
- * Пальчиковая гимнастика «Сидит белка»
- * Ритмический танец «Следы зверей»
- * Релаксация «Звери и птицы спят»

2. «Строим дом»

- * Песня «Строим дом»
- Динамическое упражнение «Экскаватор»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Самосвал»
- * Ритмическая игра «Молоточки»
- * Массаж рук «Строим дом»
- * Динамическое упражнение «Пильщики»
- * Упражнение «Маляр»
- * Релаксация «Отдохнем после работы»

3. «Снежная баба»

- * Двигательное упражнение «Как на дворе мороз и ветер»
- * Дыхательное упражнение «Как подул Дед Мороз»
- * Упражнение для коррекции зрения «Мы снежинку увидали»
- * Фонопедические упражнения «Горка»
- * Хороводная игра «Снежная баба»
- * Массаж биологически активных зон «Снеговик»
- * Игра «Бегай и замри»
- * «Новогодний хоровод»
- * Релаксация «Снегопад»

4. «Новогодний поезд»

- * Песня «Новогодний поезд»
- * Гимнастика для глаз «Елочка»
- * Динамические упражнения «Звери на елке»
- * Массаж спины «Паровоз»
- * Русская народная игра «Два Мороза»
- * «Новогодний хоровод»
- * Релаксация «Праздник к нам приходит»

ЯНВАРЬ

1. «Доктор Айболит»

- *Коммуникативная игра «Танец волн»
- *Двигательные упражнения по кругу
- *Массаж тела и шеи «На приеме у врача»
- *Комплекс общеразвивающих упражнений «Гимнастика дружных»
- *Гимнастика для глаз «В Африке»
- *Пальчиковая игра «Мяч»
- *Ритмический танец «Аэробика»
- *Релаксация

2. «Кто, где живет»

- *Упражнение «Солнышко лучистое»
- * «Игровая зверобика»
- *Дыхательное упражнение «Дятел»
- *Гимнастика для глаз «Белка»
- *Динамическое упражнение «Мишка» для стоп
- *Массаж биологически активных зон «Сорока»
- «Упражнение для спины «Рысь»
- *Релаксация «Зимний лес»

3. «Двенадцать месяцев»

- *Коммуникативная игра «Ветер»
- *Массаж биологически активных точек «В январе»
- *Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- *Комплекс общеразвивающих упражнений «Братцы - месяцы»
- *Фонопедические упражнения «Ау – уа»
- *Упражнения на мячах - фитболах
- *Массаж рук «Ай, тари, тари»
- * Подвижная игра «Спрячься»
- *Релаксация «Фонарик»

ФЕВРАЛЬ

1. «Почему у слоненка нос длинный»

- * Упражнение «Вместе весело шагать»
- * Дыхательная гимнастика («Тигр», «Антилопа», «Носорог», Змея»)
- * Игра «Тигр на охоте»
- * Динамическая пауза «Мартышки»
- * Упражнение для мышц шеи «Слон»
- * Пальчиковая гимнастика «Крокодил»
- * Ритмический танец «А в Африке, а в Африке»
- * Релаксация «Погладим слона»

2. «Мойдодыр»

- * Коммуникативная игра «Весело – грустно»
- * Массаж лица «Умывалочка»
- * Дыхательное упражнение «Самовар»
- * Массаж головы «Мыло вцепилось в волосы»
- * Фонопедическое упражнение «Крокодил зарычал»
- * Самомассаж тела «Моем, моем трубочиста»
- * Игра на осанку «Крокодил»
- * Танец «Большая стирка»
- * Релаксация

3. «Мы идем в армию»

- * Упражнение «Поезд»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Бойцы - молодцы»
- * Фонопедические упражнения «Стрельба», «Танк», «Самолет»
- * Динамическое упражнение «Пограничники»
- * Массаж ушей «На границе»
- * Пальчиковая гимнастика «Бойцы – молодцы»
- * Игра на внимание «Сигнальщики»
- * Песня «Бравые солдаты»
- * Релаксация «Отбой»

4. «Транспорт»

- * Упражнение «Доброе утро»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Мы поедем, полетим, поплывем»
- * Массаж спины «Паровоз»
- * Фонопедическое упражнение «Самолеты»
- * Голосовое упражнение «Самолет летит»
- * Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик»
- * Релаксация «По волнам»

МАРТ

1. «Магазин игрушек»

- * Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
- * Массаж пальцев «Дружба»
- * Дыхательное упражнение «Пожалеем Мишку»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Наши игрушки»
- * Массаж биологически активных зон «Обезьянка чи-чи-чи»
- * Логопедическая гимнастика: «Вкусное варенье», «Подуй на чай»
- * Подвижная игра «Волчок»
- * Ритмический танец «Полька с игрушками»
- * Релаксация

2. «Кораблик»

- * Коммуникативная игра «Туча»
- * Массаж рук «Ай, тари, тари»
- * Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки»
- * Гимнастика для стоп «Через мост»
- * Массаж головы «Ежик»
- * Фонопедические упражнения «Гром»
- * Подвижная игра «Овощи»
- * Песня о дружбе
- * Релаксация

3. «Петух и краски»

- * Пальчиковая игра «Весна»
- * Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Чудо овощи»
- * Массаж биологически активных зон «Солнышко»
- * Фонопедические упражнения «Летит по небу ветерок»
- * Массаж пальцев «Цветы»
- * Подвижная игра «Петух, цыплята и коршун»
- * Релаксация «Мы отдыхаем»

4. «Муха - Цокотуха»

- * Динамическое упражнение «Муха – Цокотуха»
- * Мимическая гимнастика «Облака»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Насекомые»
- * Массаж лица «Бурундук»
- * Подвижная игра «Спрячься от паука!»
- * Танец – игра «Выйдем на лужок»
- * Упражнение для успокоения дыхания «Носом – вдох, и выдох ртом»

АПРЕЛЬ

1. «Сказка об умном мышонке»

- * Коммуникативная игра «Разные кошки»
- * Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- * Фонопедическое упражнение «Лягушка и кукушка»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Белочка»
- * Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»
- * Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
- * Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком»
- * Релаксация

2. «Будем космонавтами»

- * Упражнение «Здравствуйте»
- * Динамическое упражнение «Строим звездолет»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Будем космонавтами»
- * Динамическое упражнение «Невесомость»
- * Голосовое упражнение «Радиоволны»
- * Массаж пальцев
- * Подвижная игра «Планеты»
- * Упражнение на расслабление «Энергия космоса»

3. «Приключения Чипполино»

- * Двигательное упражнение «Мы идем в огород»
- * Массаж рук «Дядушка Тыква»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Я – синьор Помидор»
- * Психогимнастический этюд «Принц Лимон сердится»
- * Массаж шеи «Лук»
- * Эстафета «Рассортируйте фрукты и овощи»
- * Релаксация «Песня о дружбе»

4. «Весеннее настроение»

- * Пальчиковая игра «Весна»
- * Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Веснянка»
- * Массаж биологически активных зон «Солнышко»
- * Массаж пальцев «Первоцветы»
- * Подвижная игра «Ручеек»
- * Релаксация «Мы отдыхаем»

5. «Птицы»

- * Упражнение «Здравствуйте пернатые друзья»
- * Комплекс общеразвивающих упражнений «Перелетные птицы»
- * Пальчиковая игра «Кря! Кря! Кря!»
- * Упражнение для стоп «Журавль»
- * Гимнастика для глаз «Сова»
- * Ритмическая игра «Дятел»
- * Подвижная игра «Займи скворечник»
- * Упражнение для успокоения дыхания «Пение птиц»

МАЙ

1.«Веселые музыканты»

- *Динамическое упражнение «Веселые музыканты»
- *Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
- *Дыхательное упражнение «Гармошка»
- *Подвижная игра «Оркестр»
- *Массаж носа «Труба»
- *Пальчиковая гимнастика «По клавишам стучим»
- *Ритмическая игра «Бубен»
- *Релаксация

2.«Уши»

- *Массаж пальцев «Умывание»
- *Гимнастика для шеи «Сидит белка»
- *Звуковая гимнастика «Птицы в лесу»
- *Комплекс физических упражнений «Утята»
- *Упражнение для стоп «Слон»
- *Игра на осанку «Совушка – сова»
- *Танец «Чунга – чанга»»
- *Релаксация

3.«Кем быть»

- *Двигательное упражнение «Мы идем на завод»
- *Комплекс общеразвивающих упражнений «Профессии»
- *Игра на внимание «Почтальон»
- *Фонопедические упражнения «Ау – уа»
- *Ритмический танец «Большая стирка»
- *Пальчиковая игра «Я – художник»
- * Подвижная игра «Цыплята и коршун»
- * Релаксация «Мы отдыхаем»

4.«Такие разные насекомые»

- *Коммуникативная игра «Здравствуйте»
- *Гимнастика для глаз «Просыпайся, глазок!»
- *Комплекс гимнастики «Утро в лесу»
- *Массаж спины «Комары»
- *Подвижная игра «Бабочка и и цветы»
- *Игра «Путанка»
- *Упражнение для успокоения дыхания «Носом – вдох, и выдох ртом»

5. Планируемые результаты освоения программы

1. Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
2. Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
3. Создана система оздоровительной работы с детьми.
4. Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
5. Снижен уровень заболеваемости.
6. Оптимизирована работа с родителями.

6. Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе

Данная программа рассчитана на 2 года для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 25 минут. Количество воспитанников в группе – не более 12 детей. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку. Набор детей проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня.

В структуре программы тесно вплетены различные виды деятельности: двигательная, музыкальная, игровая и коммуникативная

Данная программа реализуется на основе технологии М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим» через здоровьесберегающих технологий, адаптированными к возрасту детей:

*Дыхательные упражнения А.Лукьяновой, методика А.Н.Стрельниковой, Б.С. Толкачевой (для часто болеющих детей), К.Бутейко

*Авторские стихотворные произведения

*Звуковая гимнастика по М.Лазареву

*Фонопедические упражнения по методу В.Емельянова

*Музыкально – пальчиковые игры (авторы А.Бейлина, В.Бейлин, В.Шимановский)

*Комплексы гимнастик по методике Н.Ефименко

*Гимнастика для стоп (по методике йогов)

*Массаж ног по А.Уманской

*Упражнения для горла (по В.Кудрявцеву, Б.Егорову)

*Массаж шеи (по методу китайской медицины)

*Гимнастика для глаз (по технологии В.Базарного)

*Логопедическая гимнастика (по Е.Колесниковой)

Структура занятия

1. Психогимнастика. (Создание атмосферы доверия, настрой на деятельность).
2. Комплекс общеразвивающих упражнений. (Развитие двигательных качеств, силы мышц, быстроты мышечных сокращений, подвижности суставов, овладение сложными действиями).
3. Дыхательная гимнастика. (Нормализация процессов возбуждения и торможения коры головного мозга, активизация мыслительной деятельности).
4. Пальчиковая гимнастика. (Развитие мелкой моторики, нормализация тонуса кистей рук, повышение функциональной деятельности головного мозга).
5. Фонопедические упражнения. (Развитие основных качеств голоса – силы и высоты, укрепление голосового аппарата, профилактика простудных заболеваний).
6. Массаж и самомассаж. (Нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений, улучшение координации движений, восстановление ослабленных мышц, снятие напряжения).
7. Гимнастика для стоп. (Развитие ловкости, чувства координации движений, укрепление мышечно-связочного аппарата).
8. Упражнения на формирование правильной осанки. (Развитие силы мышц спины, брюшного пресса, чувства равновесия).
9. Гимнастика для глаз. (Профилактика нарушения зрения, развитие подвижности глаз, снятие утомления с глаз, расслабление зрительной системы, укрепление глазодвигательных мышц).
10. Подвижные, хороводные игры, физминутки. (Развитие координации слова и движения, внимания, памяти, быстроты реакции на смену движений, воспитание чувства коллективизма, сопереживания, ответственности).
11. Рефлексия. (Оценка деятельности, создание ситуации успеха).

Оздоровительные занятия, проводимые по единому сюжету, способствуют решению задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих. Оздоровительные занятия являются в своем роде «уроками здоровья». В каждом занятии представлены различные виды массажа, динамических и оздоровительных пауз, пальчиковых игр. Весь этот материал можно использовать частично. Так, один и тот же массаж можно повторять на нескольких занятиях, в чередовании или подряд. Остальной практический материал можно использовать по своему усмотрению.

На занятиях важно использовать наглядные пособия, а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Игрушки можно заменить иллюстрациями или показом книги (если это занятие по сказке). Оздоровительное занятие можно провести даже совсем без наглядного материала, включив воображение ребенка.

С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к

улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка. Все общеразвивающие и двигательные упражнения сопровождаются звучанием четкой, равномерно звучащей музыки, способствующей развитию чувства ритма у детей.

Дыхательную гимнастику и упражнения для коррекции осанки желательно проводить в спокойном темпе, фонетические упражнения и речевые игры — в подвижном темпе, а общеразвивающие упражнения в умеренном или в темпе марша. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от оздоровительных занятий.

При проведении занятия рекомендуется учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

7. Материально – техническое обеспечение программы

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
6. Гимнастические палки;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Утяжеленные мячи;
10. Скакалки;
11. Мешочки с песком;
12. Гантели;
13. Фитболы;
14. Кегли;
15. Большие и малые кубы;
16. Дуги;
17. Бревно;
18. Мячики-ежики;
19. Массажные дорожки и коврики;
20. Гимнастические маты;
21. Зеркало;
22. Латексные жгутики;
23. Колесо-ролик;

- 24.Тренажеры: велотренажер, беговая дорожка, диски Здоровья;
- 25.Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов
- 26.Маты, мягкие модули;
- 27.Шведская стенка

8. Перечень информационно - методических материалов

1. Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата МКДОУ «ДСКВ №3» [Электронный ресурс]: портал.- Электрон. дан.- Режим доступа: http://solnyshko-3.ucoz.ru/_ld/1/172_E33.pdf/, свободный.- Загл. с экрана.
2. Асачева, Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста [Текст] / Л.Ф.Асачева, С.С. Горбунова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013.- 112 с. - ISBN 978-5-89814-873-7
3. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] /авт. – сост. Е.Ю.Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007.-151 с. - ISBN 978-5-7057-0856-7
4. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст]/ М.Ю. Картушина.-М.: ТЦ Сфера, 2004.-384 с.- ISBN 5-89144-468-2
5. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет [Текст]/ М.Ю.Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2008.-208 с.
6. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет [Текст]/ М.Ю.Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2006.-192 с.
7. Картушина, М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие [Текст]/ М.Ю. Картушина.-М.: ТЦ Сфера, 2003.-192 с.- ISBN 5-89144-328-7
8. Ключева, М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада [Текст]/ М.Н.Ключева. - СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
9. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: Учеб. пособие / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько.- Издательский центр «Академия», 2001.- 250 с.
10. Микляева, Н.В.Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ: Пособие для воспитателей и логопедов [Текст] /Н.В. Микляева, О.А.Полозова, Ю.Н.Родионова - М.:Айрис-пресс, 2004.-112 с. - ISBN 5-8112-0599-6
11. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст]/ В.Л.Страковская. - М.: Новая школа,1994 г.
12. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст]/ /авт.-сост.

Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой. - Волгоград: Учитель, 2009.-146 с. .- ISBN 978-5-7057-2011-8

13. Характеристика и специфические особенности психофизического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: портал.- Электрон. дан.- Режим доступа: http://muko.edusite.ru/DswMedia/_b_3_3_kharak_oporno-dvig_lekcija_.pdf/, свободный.- Загл. с экрана.