

КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГУРЬЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №17 «КОЛОСОК»

238350, Калининградская обл., Гурьевский район, п. Шоссейное,  
ул. Калининградское шоссе, 8, тел/факс 8 (40151) 3-64-19 e-mail: [kolosok2011.17@mail.ru](mailto:kolosok2011.17@mail.ru)  
сайт: [kolosok.klgd.prosadiki.ru](http://kolosok.klgd.prosadiki.ru)

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 17 «Колосок»

Протокол № 1 от 06.08.2024 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 17 «Колосок»  
Марчихина О.И.

Приказ от 06.08.2024 года № 50-А



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности**

**«Растишка»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:  
Рожкова Зинаида Алексеевна,  
инструктор по физкультуре

пос. Шоссейное  
2024

## **Пояснительная записка.**

**Направленность** данной программы- физкультурно- спортивная.

### **Актуальность Программы.**

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. По определению ВОЗ, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Задача каждого детского сада не только научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью, но и наряду с этим воспитать физически культурного человека.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. В дошкольном возрасте, по мнению А.С. Макаренко, закладываются основы, корни воспитания. Важно внушить ребенку, сделать эту мысль его собственной что, имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, так как она является неотъемлемой частью общей культуры.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Практика показала, что основой для такого “фундамента” служит проявление интереса детей к физкультурным занятиям. Это привело меня к поиску новых форм и методов нетрадиционного, необычного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Поэтому в структуру обычного физкультурного занятия я вплела различные виды деятельности: дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, упражнения, направленные на профилактику ОРЗ, упражнения, направленные на повышение резистентности организма, упражнения для развития и профилактики опорно-двигательного аппарата, упражнения для развития речевого аппарата, а также психогимнастика, пальчиковые игры, музыкотерапия.

### **Отличительные особенности.**

Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровей-ка!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в детском саду.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В основе упражнений лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту: дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и Б. Толкачева, оздоровительные системы йогов (хатха - йога); психогимнастические этюды М. Чистяковой и др., что является новым и актуальным.

Разнообразие видов деятельности, многогранность самого занятия, способствуют поддержанию внимания и интереса ребенка, формированию у него позитивного отношения к своему здоровью и физической культуре и тем самым делают программу не только педагогически целесообразной, но новой и актуальной.

### **Адресат программы.**

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (4-5 лет).

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы – 9 месяцев

Объем: 34 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий, периодичность - 1 раз в неделю во второй половине дня. 34 часа за весь период обучения.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа для данной возрастной категории, согласно рекомендуемому режиму СанПиН 2.4.1.3049-13, длится не более 20 мин.

**Особенности организации образовательного процесса является -**

Обучающиеся сформированы в группу одного возраста.

Количество обучающихся в группе составляет от 1 до 25 человек.

Зачисление осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей).

При составлении программы учтены возрастные и психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: работоспособность, специфический характер наглядно-образного мышления, ведущий вид деятельности.

Материал в программе расположен так, что каждое последующее задание или занятие основывается на предыдущем или является вариантом разученного.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

**Задачи:**

1. Способствовать повышению резистентности и улучшению работоспособности детского организма.
2. Способствовать получению оздоровительного эффекта занятий, при использовании нетрадиционных методик.
3. Развивать у детей интерес к физкультурным занятиям.
4. Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
5. Формировать осознанное положительное отношение детей к здоровому образу жизни, привычки к здоровому образу жизни.
6. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.

**Календарный учебный график**

|                                    |  |                   |
|------------------------------------|--|-------------------|
| Продолжительность учебного года    | <b>с 1 сентября по 31 мая</b><br>учебная неделя – 5 дней/34 недели в год |                   |
| Летний оздоровительный период      | <b>с 1 июня по 31 августа</b>  |                   |
| Зимние каникулы                    | <b>с 30.12.2024 года по 08.01.2025 года</b>                              |                   |
| Праздничные дни                    | День народного единства  | <b>4 ноября</b>   |
|                                    | День защитника Отечества   | <b>23 февраля</b> |
|                                    | Международный женский день   | <b>8 марта</b>    |
|                                    | Праздник Весны и Труда   | <b>1 мая</b>      |
|                                    | День Победы  | <b>9 мая</b>      |
| <b>Продолжительность занятия</b>   | До 20 минут  |                   |
| <b>Количество занятий в неделю</b> | 1  |                   |
| <b>Дни занятий</b>                 | Согласно расписания, утвержденного заведующим ДОУ                        |                   |
| <b>Время занятий</b>               |  |                   |

## Планируемые результаты

### К концу обучения у ребенка сформировано:

- отношение детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- выработан стереотип правильной осанки и походки;
- повышение уровня физического, а отсюда - психического и социального здоровья.

### Способы определения результативности

#### Формы подведения итогов.

По данной программе подведение итогов осуществляется в виде открытого занятия совместно с родителями.

#### Механизм оценивания образовательных результатов

Дети по данной программе не оцениваются.

### Учебный план

| Название раздела, темы                      | Количество часов, мин |          |       | Формы аттестации/<br>контроля |
|---|-----------------------|----------|-------|-------------------------------|
|   | Теория                | Практика | Всего |                               |
| <b>Диагностика</b>                          |                       |          |       | Наблюдение                    |
| Занятие 1.<br>«Веселые воробушки»           | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 2.<br>«Путешествие в осенний лес»   | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 3.<br>«Поиграем!»                   | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 4.<br>В гости к грибу- Боровику»    | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 5.<br>«В гости к Ёжику»             | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 6.<br>«В гости к Белочке»           | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 7.<br>«Мы- медвежата»               | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 8.<br>«Мы- весёлые игрушки»         | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 9.<br>«По горам, по долам»          | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 10.<br>«Веселые ребята»             | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 11.<br>«Путешествие в лес»          | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 12.<br>«Спасатели спешат на помощь» | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 13.<br>«На прогулке в парке»        | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 14.<br>«Мы- пловцы»                 | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 15.<br>«Веселые старты»             | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |
| Занятие 16.<br>«В гости к солнышку»         | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                    |

|  |            |             |           |                  |
|--|------------|-------------|-----------|------------------|
| Занятие 17.<br>«Мы- веселые петрушки»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 18.<br>«В лес за елкой»                | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятия 19.<br>«В гости к снеговикам»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 20.<br>«Защитники Отечества»           | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 21.<br>«В гости к обезьянкам»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 22.<br>«Мы- веселые поварята»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 23.<br>«Путешествие на северный полюс» | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 24.<br>«В гости к Весне»               | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 25.<br>«В страну Неболейкину»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 26.<br>«Мы – силачи»                   | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 27.<br>«Мы- космонавты»                | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 28.<br>«Поможем зайке»                 | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 29.<br>«Пожарные на учениях»           | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 30.<br>«В гости к золотой рыбке»       | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 31.<br>«Вместе весело шагать»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 32.<br>«В Африку»                      | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 33.<br>«Будьте здоровы!»               | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение       |
| Занятие 34.<br>Итоговое занятие                | 0,2        | 0,8         | 1         | Открытое занятие |
| <b>Диагностика</b>                             |            |             |           | Наблюдение       |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>6,8</b> | <b>27,2</b> | <b>34</b> |                  |

### Содержание дополнительной программы

#### Занятие № 1 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

#### **Практика:**

Занимательная разминка

Дыхательная гимнастика (комплекс № 1)

Самомассаж (комплекс № 1)

Корректирующее упражнение "Гусеница"

ОВД "Полоса препятствий"

Веселый тренинг «Качалочка»

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Психогимнастика «Будь внимателен»  
Релаксация «Бубенчик»  
Игра малой подвижности «Найди игрушку»

**Занятие № 2 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1)  
Самомассаж (комплекс № 1)  
Корректирующее упражнение "Гусеница"  
ОВД «Полоса препятствий»  
Веселый тренинг «Качалочка»  
Подвижная игра «Солнышко и дождик»  
Психогимнастика «Будь внимателен»  
Релаксация «Летний денек»  
Игра малой подвижности «Найди игрушку»

**Занятие № 3 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 2)  
Самомассаж (комплекс № 2)  
Корректирующее упражнение "Лягушки"  
ОВД «Упражнения с мячом»  
Веселый тренинг «Цапля»  
Подвижная игра «Догони мяч»  
Психогимнастика «Запомни свою позу»  
Релаксация «Замедленное движение»  
Игра малой подвижности «Поиграем»

**Занятие № 4 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 2)  
Самомассаж (комплекс № 2)  
Корректирующее упражнение "Лягушки"  
ОВД «Упражнения с мячом»  
Веселый тренинг «Цапля»  
Подвижная игра «Догони мяч»  
Психогимнастика «Запомни свою позу»  
Релаксация «Замедленное движение»  
Игра малой подвижности «Поиграем»

**Занятие № 5 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 3)  
Самомассаж (комплекс № 1)  
Корректирующее упражнение "Стойкий оловянный солдатик"  
ОВД «Полоса препятствий»

Веселый тренинг «Морская звезда»  
Подвижная игра «Мы- осенние листочки»  
Психогимнастика «Это-я! Это- моё!»  
Релаксация «Спящий котёнок»  
Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»

**Занятие № 6 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 3)  
Самомассаж (комплекс № 1)  
Корректирующее упражнение "Стойкий оловянный солдатик"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Морская звезда»  
Подвижная игра «Мы- осенние листочки»  
Психогимнастика «Это-я! Это- моё!»  
Релаксация «Спящий котёнок»  
Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»

**Занятие № 7 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 4)  
Самомассаж (комплекс № 2)  
Корректирующее упражнение "Самолёт"  
ОВД "броски мяча в кольцо"  
Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»  
Подвижная игра «Догони меня»  
Психогимнастика «Отдай!»  
Релаксация «Летний денек»  
Игра малой подвижности «Едет, едет павровоз»

**Занятие № 8 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 4)  
Самомассаж (комплекс № 2)  
Корректирующее упражнение "Самолёт"  
ОВД "броски мяча в кольцо"  
Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»  
Подвижная игра «Догони меня»  
Психогимнастика «Отдай!»  
Релаксация «Летний денек»  
Игра малой подвижности «Едет, едет паровоз»

**Занятие № 9 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 5)  
Самомассаж (комплекс № 3)

Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Лягушка"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Самолет»  
Подвижная игра «Ёж с ежатами»  
Психогимнастика «Шалтай- Болтай»  
Релаксация «Медвежата в берлоге»  
Игра малой подвижности «Гимнастика»

**Занятие № 10 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 5)  
Самомассаж (комплекс № 3)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Лягушка"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Самолет»  
Подвижная игра «Ёж с ежатами»  
Психогимнастика «Шалтай- Болтай»  
Релаксация «Медвежата в берлоге»  
Игра малой подвижности «Гимнастика»

**Занятие № 11 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 6)  
Самомассаж (комплекс № 4)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Водомерка"  
ОВД "Упражнения с мячом"  
Веселый тренинг «Потягивание»  
Подвижная игра «Медведь»  
Психогимнастика «Медвежата в берлоге»  
Релаксация «Осень»  
Игра малой подвижности «Воздушный шар»

**Занятие № 12 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 6)  
Самомассаж (комплекс № 4)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Водомерка"  
ОВД "Упражнения с мячом"  
Веселый тренинг «Потягивание»  
Подвижная игра «Медведь»  
Психогимнастика «Медвежата в берлоге»  
Релаксация «Осень»  
Игра малой подвижности «Воздушный шар»

**Занятие № 13 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка

Дыхательная гимнастика (комплекс № 7)  
Самомассаж (комплекс № 5)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Страус"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки»  
Подвижная игра «Самолеты»  
Психогимнастика «Конкурс лентяев»  
Релаксация «Подарок под ёлкой»  
Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

**Занятие № 14 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 7)  
Самомассаж (комплекс № 5)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Страус"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки»  
Подвижная игра «Самолеты»  
Психогимнастика «Конкурс лентяев»  
Релаксация «Подарок под ёлкой»  
Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

**Занятие № 15 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 8)  
Самомассаж (комплекс № 6)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Червячок"  
ОВД "Упражнения с мячом в парах"  
Веселый тренинг «Карусель»  
Подвижная игра «Не боимся мы кота!»  
Психогимнастика «Новая кукла»  
Релаксация «Медвежата в берлоге»  
Игра малой подвижности «Скажи и покажи»

**Занятие № 16 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 8)  
Самомассаж (комплекс № 6)  
Корректирующее упражнение с элементами хатха-йоги "Червячок"  
ОВД "Упражнения с мячом в парах"  
Веселый тренинг «Карусель»  
Подвижная игра «Не боимся мы кота!»  
Психогимнастика «Новая кукла»  
Релаксация «Медвежата в берлоге»  
Игра малой подвижности «Скажи и покажи»

**Занятие № 17 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 9)  
Самомассаж (комплекс № 7)  
Корректирующее упражнение "Гусеница"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Покачай малышку»  
Подвижная игра «Весёлые зайчата»  
Психогимнастика «Кузнечик»  
Релаксация «Сосулька»  
Игра малой подвижности «Все спортом занимаются»

**Занятие № 18 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 9)  
Самомассаж (комплекс № 7)  
Корректирующее упражнение "Гусеница"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Покачай малышку»  
Подвижная игра «Весёлые зайчата»  
Психогимнастика «Кузнечик»  
Релаксация «Сосулька»  
Игра малой подвижности «Все спортом занимаются»

**Занятие № 19 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 9)  
Самомассаж (комплекс № 7)  
Корректирующее упражнение "Гусеница"  
ОВД "Полоса препятствий"  
Веселый тренинг «Покачай малышку»  
Подвижная игра «Весёлые зайчата»  
Психогимнастика «Кузнечик»  
Релаксация «Сосулька»  
Игра малой подвижности «Все спортом занимаются»

**Занятие № 20 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 10)  
Самомассаж (комплекс № 8)  
Корректирующее упражнение "Лягушки"  
ОВД "Упражнения с мячом"  
Веселый тренинг «Танец медвежат»  
Подвижная игра «Снежинки и ветер»  
Психогимнастика «Цветок»  
Релаксация «Корабль и ветер»  
Игра малой подвижности «Пингвины на льдинах»

**Занятие № 21 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 10)  
Самомассаж (комплекс № 8)  
Корректирующее упражнение "Лягушки"  
ОВД "Упражнения с мячом"  
Веселый тренинг «Танец медвежат»  
Подвижная игра «Снежинки и ветер»  
Психогимнастика «Цветок»  
Релаксация «Корабль и ветер»  
Игра малой подвижности «Пингвины на льдинах»

**Занятие № 22 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 11)  
Самомассаж (комплекс № 9)  
Корректирующее упражнение "Стойкий оловянный солдатик"  
ОВД "Построй пирамидку"  
Веселый тренинг «Танец медвежат»  
Подвижная игра «Заячий концерт»  
Психогимнастика «Любящие родители»  
Релаксация  
Игра малой подвижности «Что в пакете?»

**Занятие № 23 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 11)  
Самомассаж (комплекс № 9)  
Корректирующее упражнение "Стойкий оловянный солдатик"  
ОВД "Построй пирамидку"  
Веселый тренинг «Танец медвежат»  
Подвижная игра «Заячий концерт»  
Психогимнастика «Любящие родители»  
Релаксация  
Игра малой подвижности «Что в пакете?»

**Занятие № 24 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 12)  
Самомассаж (комплекс № 10)  
Корректирующее упражнение "Самолет"  
ОВД "Упражнения с мячом"  
Веселый тренинг «Маленький мостик»  
Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»  
Психогимнастика «Карлсон»  
Релаксация «Снежная баба»

Игра малой подвижности «Зимние забавы»

**Занятие № 25 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка

Дыхательная гимнастика (комплекс № 12)

Самомассаж (комплекс № 10)

Корректирующее упражнение "Самолет"

ОВД "Упражнения с мячом"

Веселый тренинг «Маленький мостик»

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

Психогимнастика «Карлсон»

Релаксация «Снежная баба»

Игра малой подвижности «Зимние забавы»

**Занятие № 26 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка

Дыхательная гимнастика (комплекс № 13)

Самомассаж (комплекс № 11)

Кинезиологическое упражнение «Колечко»

ОВД "Полоса препятствий"

Веселый тренинг «Колобок»

Подвижная игра «Грачи в автомобилях»

Психогимнастика «Ой, ой, живот болит»

Релаксация «Холодно- жарко»

Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

**Занятие № 27 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка

Дыхательная гимнастика (комплекс № 13)

Самомассаж (комплекс № 11)

Кинезиологическое упражнение «Колечко»

ОВД "Полоса препятствий"

Веселый тренинг «Колобок»

Подвижная игра «Грачи в автомобилях»

Психогимнастика «Ой, ой, живот болит»

Релаксация «Холодно- жарко»

Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

**Занятие № 28 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка

Дыхательная гимнастика (комплекс № 14)

Самомассаж (комплекс № 12)

Кинезиологическое упражнение «Птички в гнездышке»

ОВД "Упражнения с мячом"

Веселый тренинг «Ножницы»

Подвижная игра «Жуки»

Психогимнастика «Остров плакс»  
Релаксация «Воздушные шарик»  
Игра малой подвижности «Деревья и птицы»

**Занятие № 29 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 14)  
Самомассаж (комплекс № 12)  
Кинезиологическое упражнение «Птички в гнездышке»  
ОВД «Упражнения с мячом»  
Веселый тренинг «Ножницы»  
Подвижная игра «Жуки»  
Психогимнастика «Остров плакс»  
Релаксация «Воздушные шарик»  
Игра малой подвижности «Деревья и птицы»

**Занятие № 30 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 15)  
Самомассаж (комплекс № 13)  
Оздоровительное упражнение «Воробей»  
ОВД «Полоса препятствий»  
Веселый тренинг «Птица»  
Подвижная игра «Карусель»  
Психогимнастика «Сердитый дедушка»  
Релаксация «Солнечные лучики»  
Игра малой подвижности «Круг- кружочек»

**Занятие № 31 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 15)  
Самомассаж (комплекс № 13)  
Оздоровительное упражнение «Воробей»  
ОВД Игра «Строитель»  
Веселый тренинг «Птица»  
Подвижная игра «Карусель»  
Психогимнастика «Сердитый дедушка»  
Релаксация «Солнечные лучики»  
Игра малой подвижности «Круг- кружочек»

**Занятие № 32 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 16)  
Самомассаж (комплекс № 14)  
Оздоровительное упражнение «Приседания у стены»  
ОВД «Упражнения с мячом»

Веселый тренинг «Плавание на байдарке»  
Подвижная игра «Цыплята на полянке»  
Психогимнастика «Король Боровик не в духе»  
Релаксация «Воздушные шарик»  
Игра малой подвижности «Тишина у пруда»

**Занятие № 33 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 16)  
Самомассаж (комплекс № 14)  
Оздоровительное упражнение «Приседания у стены»  
ОВД “Упражнения с мячом”  
Веселый тренинг «Плавание на байдарке»  
Подвижная игра «Цыплята на полянке»  
Психогимнастика «Король Боровик не в духе»  
Релаксация «Воздушные шарик»  
Игра малой подвижности «Тишина у пруда»

**ИТОГОВОЕ Занятие № 34 (5 мин. – теор., 15 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 17)  
Самомассаж (комплекс № 15)  
Корректирующее упражнение с платочком  
ОВД “Полоса препятствий”  
Веселый тренинг «Велосипед»  
Подвижная игра «Лягушки»  
Психогимнастика «Провинившийся»  
Релаксация «Рождение цветка»  
Игра малой подвижности «Море волнуется»

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:**

Минимально допустимая квалификация педагога:  
Профессиональная категория: нет требований  
Уровень образования педагога: среднее профессиональное  
Уровень соответствия квалификации: педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы

**Материально- техническое обеспечение:**

Программа реализуется в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении.

Место проведения занятий: музыкально-физкультурный зал.

| № п\п | Наименование                | Количество |
|-------|-----------------------------|------------|
| 1.    | Гимнастическая стенка       | 5          |
| 2.    | Дорожка-шагайка             | 2          |
| 3.    | Доска с зацепами            | 2          |
| 4.    | Канат                       | 2          |
| 5.    | Комплект вертикальных стоек | 1          |
| 6.    | Массажная дорожка           | 3          |

|     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| 7.  | Мат спортивный           | 4  |
| 8.  | Мяч баскетбольный        | 3  |
| 9.  | Мяч большой              | 11 |
| 10. | Мяч волейбольный         | 2  |
| 11. | Мяч малый                | 11 |
| 12. | Мяч набивной             | 5  |
| 13. | Мяч средний              | 11 |
| 14. | Мяч футбольный           | 4  |
| 15. | Набор дуг для подлезания | 2  |
| 16. | Обручи                   | 11 |
| 17. | Скакалки                 | 11 |
| 18. | Шнуры                    | 11 |
| 19. | Скамья гимнастическая    | 5  |
| 20. | Степлатформы             | 11 |
| 21. | Фитбол                   | 11 |
| 22. | Щит для метания мячей    | 1  |
| 23. | Мини-батут               | 1  |
| 24. | Резинка-эспандер         | 11 |
| 25. | Ленты                    | 22 |
| 26. | Картотека ОРУ            | 1  |
| 27. | Музыкальный центр        | 1  |
| 28. | Фонотека (флеш-карта)    | 1  |
| 29. | Секундомер               | 1  |
| 30. | Скакалки                 | 20 |

### Методическое обеспечение

Процесс обучения предполагает применение различных форм (фронтальная, групповая) организации обучения.

В структуру занятий вплетены различные виды упражнений нетрадиционной направленности:

*Вводная часть:* занятия проводятся в виде занимательной разминки.

*Основная часть:* дыхательная гимнастика, проводится 4 вида гимнастик по нетрадиционным научно обоснованным методикам, подвижная игра.

*Заключительная часть:* проводятся релаксация и малоподвижные оздоровительные игры закрепляют достигнутый оздоровительный эффект.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели-мотивации здорового образа жизни, формированию и укреплению здоровья детей.

### Список литературы

#### Основная литература

1. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -104 с.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128 с.

#### Дополнительная литература

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика». СПб., 2000.
2. Глазырина Л. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. Минск, 1997.
3. Здоровье на кончиках пальцев. Сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. СПб., 1994.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников- М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с. – (Детский сад с любовью).
5. Каменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. СПб., 2004.

6. Клайн К. Китайский массаж для детей: Все, что нужно знать о лечении обычных детских болезней / Кайл Клайн. — Пер. с англ. А. Гарькавого. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 224 с: ил.— (Популярная медицина).
7. Карманова Л.В. Упражнения на расслабление //Дошкольное воспитание.
8. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2007. — 80 с.
9. Медведева И.Б., Медведев Н.А. 25 волшебных точек для управления психикой и поддержания здоровья. АСТ: Москва, 2008.
10. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. — СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008-64 с.
11. Савина Л. Пальчиковая гимнастика. М., 1999.
12. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО \_ПРЕСС», 2007-416 с.,
13. Уманская А.А. Сказка о вирусятах, 2001.
14. Уманская А.А. Щит от всех болезней. Система повышения иммунитета и управления организма. Книга вторая, 2001.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. СПб., 2000.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007-384 с., ил.
17. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995.
18. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор Издательство: Метафора, 2007 г.