

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
сайт: 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

МП



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

«Здоровей-ка!»

Возраст обучающихся: 5-6 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 (5-6 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 25 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	с 1 сентября по 31 мая учебная неделя – 5 дней/34 недели в год	
Летний оздоровительный период	с 1 июня по 31 августа	
Зимние каникулы	с 30.12.2024 года по 08.01.2025 года	
Праздничные дни	День народного единства	4 ноября
	День защитника Отечества	23 февраля
	Международный женский день	8 марта
	Праздник Весны и Труда	1 мая
	День Победы	9 мая
Продолжительность занятия	До 25 минут	
Количество занятий в неделю	1	
Дни занятий	Согласно расписания, утвержденного заведующим ДООУ	
Время занятий		

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/ контроля
	Теория	Практика	Всего	
Диагностика				Наблюдение
Занятие 1. «Веселые воробушки»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 2. «Волшебное колесо»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 3. «Поиграем!»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 4. В гости к грибу- Боровику»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 5. «В гости к Ёжику»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 6. «В гости к Белочке»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 7. «Мы- медвежата»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 8. «Мы- весёлые игрушки»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 9. «По горам, по долам»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 10. «Веселые ребятки»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 11. «Путешествие в лес»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 12. «Спасатели спешат на помощь»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 13. «На прогулке в парке»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 14. «Мы- пловцы»	0,2	0,8	1	Наблюдение

Занятие 15. «Веселые старты»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 16. «В гости к солнышку»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 17. «Мы- веселые петрушки»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 18. «В лес за елкой»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятия 19. «В гости к снеговiku»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 20. «Защитники Отечества»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 21. «В гости к обезьянкам»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 22. «Мы- веселые поварята»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 23. «Путешествие на северный полюс»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 24. «В гости к Весне»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 25. «В страну Неболейкину»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 26. «Мы – силачи»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 27. «Мы- космонавты»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 28. «Поможем зайке»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 29. «Пожарные на учениях»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 30. «В гости к золотой рыбке»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 31. «Вместе весело шагать»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 32. «В Африку»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 33. «Будьте здоровы!»	0,2	0,8	1	Наблюдение
Занятие 34. Итоговое занятие	0,2	0,8	1	Открытое занятие
Диагностика				Наблюдение
Всего:	6,8	27,2	34	

Содержание программы

Занятие № 1 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)

Ритмическая гимнастика «Комплекс ритмической гимнастики с обручами»

Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Шумный ёжик»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Игра “Полоса препятствий”
Пальчиковые игры (комплекс № 1, упражнение «Кулак-ребро»)
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха-Йога)
Подвижная игра «Возьми платочек»
Игра малой подвижности «Подкрались неслышно»

Занятие № 2 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)
Ритмическая гимнастика «Комплекс ритмической гимнастики с обручами»
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Шумный ёжик»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра “Полоса препятствий”
Пальчиковые игры (комплекс № 1, упражнение «Кулак-ребро»)
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха-Йога)
Подвижная игра «Возьми платочек»
Игра малой подвижности «Подкрались неслышно»

Занятие № 3 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)
Ритмическая гимнастика «Комплекс ритмической гимнастики с обручами»
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Шумный ёжик»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра “Полоса препятствий”
Пальчиковые игры (комплекс № 1, упражнение «Кулак-ребро»)
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха-Йога)
Подвижная игра «Возьми платочек»
Игра малой подвижности «Подкрались неслышно»

Занятие № 4 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)
Ритмическая гимнастика «Комплекс ритмической гимнастики с обручами»
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Шумный ёжик»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра “Полоса препятствий”
Пальчиковые игры (комплекс № 1, упражнение «Кулак-ребро»)
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха-Йога)
Подвижная игра «Возьми платочек»
Игра малой подвижности «Подкрались неслышно»

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

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 2)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 2 «Гномики»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Погончики»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 1
Пальчиковые игры (комплекс № 2, упражнение «Дом-ёжик-замок»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 2 "Колокольчик", или "Маятник часов")
Подвижная игра «Собери мячи»
Релаксация «Аист»
Игра малой подвижности «Пустое место»

Занятие № 6 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 2)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 2 «Гномики»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Погончики»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 1
Пальчиковые игры (комплекс № 2, упражнение «Дом-ёжик-замок»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 3 "Вертолётник", или "Вентилятор")
Подвижная игра «Собери мячи»
Релаксация «Аист»
Игра малой подвижности «Пустое место»

Занятие № 7 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 3 «Утка и кот»)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 2 «Гномики»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 3 «Насос («Накачивание шины»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 2
Пальчиковые игры (комплекс № 3 «Гусь-кураца-петух»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 2 "Колокольчик", или "Маятник часов")
Подвижная игра «Удочка»
Релаксация «Гвоздик»
Игра малой подвижности «Змея»

Занятие № 8 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 3 «Утка и кот»)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 2 «Гномики»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 3 «Насос («Накачивание шины»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 2
Пальчиковые игры (комплекс № 3 «Гусь-кураца-петух»)
Корригирующая гимнастика (№ 3 "Вертолётник", или "Вентилятор")
Подвижная игра «Удочка»
Релаксация «Гвоздик»
Игра малой подвижности «Змея»

Занятие № 9 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 4)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 3 «Ки-ки-ки-ко-ко-ко» под музыку «Птичий двор»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 4 «Кошка» (Присядь с поворотом)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 3
Пальчиковые игры (комплекс № 4 «Зайчик-колечко-цепочка»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 4 "Скажи "нет")
Подвижная игра «По местам»
Релаксация «Надуй шарик»
Игра малой подвижности «Парк аттракционов»

Занятие № 10 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 4)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 3 «Ки-ки-ки-ко-ко-ко» под музыку «Птичий двор»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 4 «Кошка» (Присядь с поворотом)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 3
Пальчиковые игры (комплекс № 4 «Зайчик-колечко-цепочка»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 5 «Ладушки»)
Подвижная игра «По местам»
Релаксация «Надуй шарик»
Игра малой подвижности «Парк аттракционов»

Занятие № 11 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 5)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 3 «Ки-ки-ки-ко-ко-ко» под музыку «Птичий двор»)
Дыхательная гимнастика (комплекс Комплекс № 5 «Обними плечи»
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 4
Пальчиковые игры (комплекс № 5 «Ножницы-собака-лошадка»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 4 "Скажи "нет")
Подвижная игра «Мяч капитану»
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц рук»
Игра малой подвижности «Улитка»

Занятие № 12 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 5)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 3 «Ки-ки-ки-ко-ко-ко» под музыку «Птичий двор»)
Дыхательная гимнастика (комплекс Комплекс № 5 «Обними плечи»
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 4
Пальчиковые игры (комплекс № 5 «Ножницы-собака-лошадка»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 5 «Ладушки»)
Подвижная игра «Мяч капитану»
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц рук»
Игра малой подвижности «Улитка»

Занятие № 13 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 6)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Зимняя песенка»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 6 «Большой маятник»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 5
Пальчиковые игры (комплекс №6 «Зайчик-коза-вилка»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 6 "Покажи и спрячь мизинец")
Подвижная игра «Мороз- красный нос»
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц ног»
Игра малой подвижности «Разверни круг»

Занятие № 14 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 6)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Зимняя песенка»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 6 «Большой маятник»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 5
Пальчиковые игры (комплекс №6 «Зайчик-коза-вилка»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 7 "Сжатие пружины", или "Кто кого")
Подвижная игра «Мороз- красный нос»
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц ног»
Игра малой подвижности «Разверни круг»

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

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 7)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Зимняя песенка»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 7 «Повороты головы»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 6
Пальчиковые игры (комплекс № 7 «Колечко»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 6 "Покажи и спрячь мизинец")
Подвижная игра «Мышеловка»
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц живота»
Игра малой подвижности «Добрые слова»

Занятие № 16 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 7)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Зимняя песенка»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 7 «Повороты головы»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 6
Пальчиковые игры (комплекс № 7 «Колечко»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 7 "Сжатие пружины", или "Кто кого")
Подвижная игра «Мышеловка»
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц живота»
Игра малой подвижности «Добрые слова»

Занятие № 17 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 8)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Девчонки-мальчишки»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 8 «Маятник головой»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 7

Пальчиковые игры (комплекс № 8 «Флажок-рыбка-лодочка»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 8 "Плавание")

Подвижная игра «Мяч соседу»

Релаксация «Злюка успокоилась»

Игра малой подвижности «Тихо- громко»

Занятие № 18 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 8)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Девчонки-мальчишки»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 8 «Маятник головой»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 7

Пальчиковые игры (комплекс № 8 «Флажок-рыбка-лодочка»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 9 "Рыбак ловит рыбку")

Подвижная игра «Мяч соседу»

Релаксация «Злюка успокоилась»

Игра малой подвижности «Тихо- громко»

Занятие № 19 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 8)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Девчонки-мальчишки»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 8 «Маятник головой»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 7

Пальчиковые игры (комплекс № 8 «Флажок-рыбка-лодочка»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 8 "Плавание")

Подвижная игра «Мяч соседу»

Релаксация «Злюка успокоилась»

Игра малой подвижности «Тихо- громко»

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

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 9)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Морячки» под муз. комп. «Яблочко»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 9 «Перекаты 1»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 8

Пальчиковые игры (комплекс № 9 «Сарай-дом с трубой-пароход»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 10 "Стройные ноги")

Подвижная игра «Снежная королева»

Релаксация «Шалтай- Болтай»

Игра малой подвижности «Оттолкни мяч»

Занятие № 21 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 9)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Морячки» под муз. комп. «Яблочко»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 9 «Перекаты 1»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 8

Пальчиковые игры (комплекс № 9 «Сарай-дом с трубой-пароход»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 11 "Крылышки")

Подвижная игра «Снежная королева»

Релаксация «Шалтай- Болтай»

Игра малой подвижности «Оттолкни мяч»

Занятие № 22 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 10)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Морячки» под муз. комп. «Яблочко»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 10 "Качели")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 9

Пальчиковые игры (комплекс № 10 «Гномики- прачки»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 10 "Стройные ноги")

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

Релаксация «Игра с водой»

Игра малой подвижности «Не урони мяч»

Занятие № 23 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 10)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Морячки» под муз. комп. «Яблочко»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 10 "Качели")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 9

Пальчиковые игры (комплекс № 10 «Гномики- прачки»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 11 "Крылышки")

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

Релаксация «Игра с водой»

Игра малой подвижности «Не урони мяч»

Занятие № 24 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 11)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Мадагаскар»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 11 "Бегемотик")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 10

Пальчиковые игры (комплекс № 11 "Крестики и нолики")

Корригирующая гимнастика (комплекс № 12)

Подвижная игра «Вдвоем в обруче»

Релаксация «Солнечный зайчик»

Игра малой подвижности «Тик так»

Занятие № 25 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 11)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Мадагаскар»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 11 "Бегемотик")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 10

Пальчиковые игры (комплекс № 11 "Крестики и нолики")

Корригирующая гимнастика (комплекс № 12)

Подвижная игра «Вдвоем в обруче»

Релаксация «Солнечный зайчик»

Игра малой подвижности «Тик так»

Занятие № 26 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 12)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Мадагаскар»)

Дыхательная гимнастика (комплекс №12 «Мой воздушный шарик")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 11

Пальчиковые игры (комплекс № 12 "Птички в гнездышке")

Корригирующая гимнастика (комплекс № 13 «Окошко»)

Подвижная игра «Успей выбежать»

Релаксация «Спаси птенца»

Игра малой подвижности «Гусиная прогулка»

Занятие № 27 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 12)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Мадагаскар»)

Дыхательная гимнастика (комплекс №12 «Мой воздушный шарик")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 11

Пальчиковые игры (комплекс № 12 "Птички в гнездышке")

Корригирующая гимнастика (комплекс № 13 «Окошко»)

Подвижная игра «Успей выбежать»

Релаксация «Спаси птенца»

Игра малой подвижности «Гусиная прогулка»

Занятие № 28 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка

Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 13)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Ламбада»)

Дыхательная гимнастика (комплекс №13 «Ушки")

Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 12

Пальчиковые игры (комплекс № 9 «Сарай-дом с трубой-пароход»)

Корригирующая гимнастика (комплекс № 8 "Плавание")

Подвижная игра «Быстро возьми»
Релаксация «Путешествие» (полет птицы).
Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Занятие № 29 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 13)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Ламбада»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 13 «Ушки»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 12
Пальчиковые игры (комплекс № 9 «Сарай-дом с трубой-пароход»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 8 "Плавание")
Подвижная игра «Быстро возьми»
Релаксация «Путешествие» (полет птицы).
Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Занятие № 30 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 14)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Ламбада»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 14 «Ветерок»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 13
Пальчиковые игры (комплекс № 14 «Медведь»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 14 «Кошечка ласковая»)
Подвижная игра «Карусель»
Релаксация «Тишина»
Игра малой подвижности «Щука»

Занятие № 31 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 14)
Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Ламбада»)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 14 «Ветерок»)
Лечебная гимнастика (ОВД) Дорожка здоровья № 13
Пальчиковые игры (комплекс № 14 «Медведь»)
Корригирующая гимнастика (комплекс № 14 «Кошечка ласковая»)
Подвижная игра «Карусель»
Релаксация «Тишина»
Игра малой подвижности «Щука»

Занятие № 32 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)
Ритмическая гимнастика (комплекс ритмической гимнастики с обручами № 1)
Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Ладощки»)

Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»
 Пальчиковые игры (комплекс № 1 (Хатха- Йога) "Скажи "да", или "Тик-так")
 Корригирующая гимнастика (комплекс № 14 «Фонарики»)
 Подвижная игра «Хитрая лиса»
 Релаксация «Растишка»
 Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

Занятие № 33 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
 Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)
 Ритмическая гимнастика (комплекс ритмической гимнастики с обручами № 1)
 Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Ладошки»)
 Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»
 Пальчиковые игры (комплекс № 1 (Хатха- Йога) "Скажи "да", или "Тик-так")
 Корригирующая гимнастика (комплекс № 14 «Фонарики»)
 Подвижная игра «Хитрая лиса»
 Релаксация «Растишка»
 Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

ИТОГОВОЕ Занятие № 34 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)

Теория: приветствие, пояснения к упражнениям.

Практика:

Занимательная разминка
 Комплекс точечного массажа, самомассажа (комплекс № 1)
 Ритмическая гимнастика (комплекс ритмической гимнастики с обручами № 1)
 Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Ладошки»)
 Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»
 Пальчиковые игры (комплекс № 1 (Хатха- Йога) "Скажи "да", или "Тик-так")
 Корригирующая гимнастика (комплекс № 14 «Фонарики»)
 Подвижная игра «Хитрая лиса»
 Релаксация «Растишка»
 Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

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.	Степплатформы	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

№ п/п	Авторы	Заглавие	Город, издательство, год издания	Количество экземпляров
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. -104 с	М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.	1
2.	Утробина К.К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений	М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.	1

		в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре-128 с		
1.	Буренина А.И.	Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика».	СПб., 2000	1
2.	Глазырина Л.	Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких.	Минск, 1997	1
3.	Попова Л.В.	Здоровье на кончиках пальцев.	СПб., 1994	1
4.	Картушина М.Ю.	Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников-2-е изд. – 208 с	М.: ТЦ Сфера, 2009	1
5.	Каменев Ю.Я.	Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии.	СПб., 2004	1
6.	Клайн К.	Китайский массаж для детей: Все, что нужно знать о лечении обычных детских болезней / Кайл Клайн. — Пер. с англ. А. Гарькавого. — 224 с: ил.— (Популярная медицина).	М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004	1
7.	Карманова Л.В.	Упражнения на расслабление //Дошкольное воспитание.		1
8.		Корригирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – 80 с	СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2007.	1
9.	Медведева И.Б., Медведев Н.А.	25 волшебных точек для управления психикой и поддержания здоровья.	АСТ: Москва, 2008	1
10.	Нищева Н.В.	Картотека подвижных игр, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – 64 с	СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008	1
11.	Савина Л.	Пальчиковая гимнастика.	М., 1999	1
12.		Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – 416 с	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007	1
13.	Уманская А.А.	Сказка о вирусах	2001	1
14.	Уманская А.А.	Щит от всех болезней. Система повышения иммунитета и управления организма. Книга вторая	2001	1
15.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г	Са-фи-дансе	СПб., 2000	1
16.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие-384 с., ил	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС 2007	1
17.	Чистякова М.	Психогимнастика.	М., 1995	1
18.	Щетинин М.Н	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой Серия: Посоветуйте, доктор		1