

на Педагогическом совете
МБДОУ детский сад № 3 «Семицветик»
г.Минеральные Воды
Протокол № 1 от 28.08. 2024г.

Заведующая МБДОУ детский сад № 3 «Семицветик»
г. Минеральные Воды

Приказ № 140-СС от 28.08.2024г.



Бабикова
АЛИНА
ИССАЕВНА

Подписано цифровой
подписью: Бабикова
АЛИНА ИССАЕВНА
Дата: 2024.09.19
14:12:57 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад комбинированного вида № 3 «Семицветик»
г. Минеральные Воды**

«Здоровейка»

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровейка», разработана на основе программы Алямовской В. Г. «Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы»

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, социальные факторы, малоподвижный образ жизни и т. д. Отклонения в опорно - двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление здоровья у дошкольников, была разработана программа кружка «Здоровейка». Данная программа направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Опыт работы с дошкольниками показал, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о своем организме и умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Наш детский сад уделяет большое внимание физкультурно-оздоровительной работе и валеологическому воспитанию в частности. Для решения этой проблемы мной была разработана программа, которая была реализована через кружковую работу.

Цели:

- Создание условий для укрепления и развития детского организма (содействие профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, снижение простудных и других заболеваний).
- Формирование у старших дошкольников знаний о своем организме, правилах безопасности и основах здорового образа жизни.

Оздоровительные задачи

- Укрепление физического и психического здоровья детей.

- Способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к различным заболеваниям.
- Укрепление всех групп мышц, а также опорно – двигательного аппарата; улучшение координации движений.

Образовательные задачи

- Обучение элементарным приёмам самомассажа.
- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
- накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;

Воспитательные задачи

- Выработка потребности в физических упражнениях и играх.
- Формирование ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ.
- Воспитание доброжелательных отношений при выполнении физических упражнений и совместной двигательной деятельности.

Структура программы

- Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Здоровейка » проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).
- Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.
- Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.
- В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.
- Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.
- Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от

самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

- С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.
- Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.
- Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Здоровейка» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Информационно-образовательная работа с детьми

- 1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
- 2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.
- 3. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий.
- 4. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
- 5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
- 6. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

- Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.
- Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:
 1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
 2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
 3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
 4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.
- В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:
- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

- 1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- 2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- 3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- 4. Усвоение программы.
- 5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- 6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- 7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- 8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1 блок : Валеология

Месяц/ 1 неделя	Содержание	Задачи	Пособия
Сентябрь	Занятие « <i>Из чего мы сделаны</i> »	Уточнить знания, из каких частей состоит тело человека; дать знания о роли органов чувств	Иллюстрации
Октябрь	Занятие « <i>Мои защитники: кожа, ногти, волосы</i> »	Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.	Картинки
Ноябрь	Занятие « <i>Функции позвоночника и скелета</i> »	Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет.	Иллюстрации
Декабрь	Занятие « <i>Сердце – наш мотор</i> ».	Познакомить детей с сердцем и его функциями в организме человека	Картинки
Январь	Занятие « <i>Зачем мы дышим: органы дыхания</i> »	Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма.	Иллюстрации с изображением легких.
Февраль	Занятие « <i>Об удивительных превращениях пищи внутри нас</i> »	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами	Картинки
Март	Занятие « <i>Витамины укрепляют организм</i> »	Сформировать у детей представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах.	Картинки с изображением полезных продуктов
Апрель	Занятие « <i>Сохрани свое здоровье сам</i> »	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, уметь оказывать себе элементарную помощь, прививать любовь к физич. упраж-ям.	Карточки
Май	Беседа « <i>Зеленая аптека</i> »	Познакомить детей с лекарственными растениями, которые способствуют укреплению здоровья	Иллюстрации лекарственных растений

2 блок: Физические упражнения ,оздоровительные технологии

Месяц/ 2-3 неделя	Содержание	Задачи
Сентябрь	1 часть: Ходьба в колонне по одному, на носках с различным положением рук. Бег на носках, змейкой, ходьба. 2 часть: Массаж стопы и голени (сидя на полу). - разглаживание стопы ног ладонями рук. - круговые движения пальцами руки на стопе ног. - массаж стопы кулачком. - массаж пальчиков ног. -разглаживание голени ног « Ласковая ножка». Ребенок сидит на полу, ноги согнуты в коленях. Ступней одной ноги поглаживает голень другой ноги в направлении от пальцев к колену и наоборот. <i>«Ножкой ножку я ласкаю Быть здоровой ей желаю»</i> А теперь меняемся, гладим, улыбаемся. 3 часть: Упражнения в положении лежа на спине. 1) Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5 раз). 2) Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз). 3) Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3 раза каждой ногой). 4) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5 раз). Ходьба по канату растянутому по полу. 4часть: Дыхательная гимнастика «НАДУВАЕМ ВОЗДУШНЫЙ ШАР» И.п.: ноги вместе, руки свободно. Набрать ртом воздух и (сделать глубокий вдох), короткими выдохами "выдуваем", "как будто надуваем шар" (5раз) - и длинный выдох (сдули шар). Дозировка: 2 – 3 раза.	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу.
Октябрь	1 часть. Ходьба на носках с различным положением рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Построение в круг. 2 часть. Массаж стопы и голени, сидя на коврик. 3 часть. ОРУ (сидя на стульях). 1) И. п. сидя на стуле катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6 раз). 2) И. п. тоже; обхватить мяч с боков стопами ног, поднимать ноги с мячом вверх- вниз (5-6 раз). 3) И.п. сидя на полу, обхватить мяч с боков стопами ног, сгибать колени к груди, не теряя мяч (5-6 раз). 4) И.п. сидя на стуле прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой. «Каток» <i>«Я катаю, я катаю, свои ножки разминаю. Раз вперед, два назад, прокатить я буду рад»</i>	Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках). Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять

	Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза). Ходьба по канату боком приставным шагом в медленном темпе (2-3 раза). П/И «Увези машину» Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (можно в 2 шеренгах). <u>4часть</u> Дыхательная гимнастика «НАДУВНАЯ ИГРУШКА» И.п.: лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Взрослый объясняет, что в животе находится шарик, который нужно надуть. При вдохе шарик надувается, при выдохе — сдувается. На животик ребенку лучше положить руку и вместе с ним сделать вдох-выдох. Элемент усложнения: на вдохе малыш поднимает руку (или ногу, или руку вместе с ногой), на выдохе — опускает. Это упражнение можно постоянно усложнять, меняя задание: поднимаются одноименные рука и нога, поднимаются разноименные рука и нога и т. д. Дозировка: 3 – 4 раза.	задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься
Ноябрь	<u>1 часть.</u> Построение в колонну. Ходьба на пятках, на носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с захлестыванием голени. Построение в круг. <u>2 часть.</u> Массаж стопы и голени ног. <u>3 часть.</u> Ору с различными предметами. 1).И. п. сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6 раз). 2). И. п. то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом .(5-6 раз). 3). И.п. то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног. (5-6 раз). 4). И.п. то же. Пальцами ног попытаться собрать разбросанные по полу карандаши. <i>«Порядок нужен нам во всем, Это всем известно, Все на место уберем Чисто и полезно.»</i> 5). И.п. то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (5-6 раз). 6). Вставание из и. п. сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп.(2-3 раза). Ходьба босиком по ребристой доске. Подвижная игра «Страус». Содержание игры: страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам. Дети собирают камушки, палочки и другие предметы, захватывая их пальцами ног. После чего идут враспынную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой,	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Разучивание подвижной игры «Страус».

	волк старается их поймать. 4 часть. Дыхательная гимнастика «ЗАДУЙ СВЕЧУ» И.п.: стоя, ноги вместе, руки свободно. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук — у!. Дозировка: 2 – 3 раза.	
Декабрь	1 часть. Ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)- чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба. 2 часть. Массаж стопы и голени ног, сидя на стуле. 3 часть. О.р.у. на стульчиках с мячом. 1). И.п. сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед- назад (5-6 раз). 2). И. п. сидя на стуле, обхватив мяч с боков стопами ног поднимать ноги с мячом вверх- вниз(5-6 раз). 3). И.п. сидя на стуле. Катание мяч стопами ног поочередно правой и левой (5-6 раз). 4). И.п. сидя на полу, колени согнуты. Поочередно поднимать и опускать носки и пятки, имитируя танец. <i>«Пляшут, пляшут ножки, ножки Вместе веселятся Пяточки, носочки пляшут на песочке»</i> 5). И. п. сидя на полу. Захватывание мяча стопами ног и бросание его. Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»- два ребенка садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими, не беря мяч в руки. Ходьба по гимнастической скамейке, по мешочкам с фасолью и горохом. 4 часть. Дыхательная гимнастика «ПАРОВОЗИК» И.п.: дети встают друг за другом, руки согнуты в локтях. Ходят по залу, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух – чух – чух». Дозировка: 20 – 30 секунд.	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить правильно и четко выполнять физические упражнения.
Январь	1 часть. Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад «змейкой». Ходьба. Построение в круг. 2 часть. Массаж с дополнением (поколачивание кулачком по стопе ног). 3 часть. О.р.у. стоя на ковре. 1) И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- правую ногу вперед на пятку, 2-3- покачать носком вправо- влево, 4- приставляя правую, исходное положение, 5-8- то же с левой ноги.	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Разучивать новую подвижную игру «Великаны и гномы».

	2) И. п.- стоя, ноги вместе руки на поясе, 1- поочередно шаг правой, затем левой ногой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4- поочередно шаг правой, затем левой ногой назад на носок, руки на пояс. 3) приподнимание на носки с упором на наружный край стопы. 4) повороты туловища при фиксированных стопах. 5) полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны. 6) захватывание пальцами и приподнимание от пола какого-либо предмета. Прыжки с «кочки на кочку» (2-3 раза). П./игра «Великаны и гномы» . Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба полуприсядом, и так в чередовании. 4 часть Дыхательная гимнастика «НАСОС». 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.	Воспитывать интерес к подвижным играм
Февраль	1 часть. Ходьба друг за другом на носках на пятках. Ходьба на наружных краях стопы, на внутренних. Легкий бег на носочках. 2 часть. Массаж стопы и голени ног. 3 часть. Обще развивающие упражнения. 1). И.п.- сидя на полу, колени согнуты. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперед до тех пор, пока пальцы касаются пола. Делаем сначала правой потом левой ногой. (8-10 раз). <i>«Носок от пятки убегает Но та никак не отстает».</i> 2). И.п.- сидя на полу, колени согнуты. Плотно прижав ступни друг к другу, пытаться выпрямить ноги , имитируя скольжение лодочки по воде. (8-10 раз). <i>«Лодочка вперед плывет. На волнах качается. Наш сегодня капитан в море отправляется».</i> 3). И. п.- лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу. (8-10 раз). 4)И.п.- сидя на полу, с выпрямленными ногами. Описывать ступнями ног круги в разных направлениях. <i>«Крутится, вертится маленькая мельница. Крутится, вращается. У нас все получается».</i> 5). И.п.- стоя на ковре, разводить и сводить прямые ноги ,не отрывая подошвы от пола. (8-10 раз). Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед, бесшумно на носках. Ходьба по гимнастической скамейке боком, обхватывая края сводами стоп.	Укреплять мышцы стопы и голени при различных видах ходьбы. Воспитывать усидчивость при выполнении упражнений.

	Малоподвижная игра «Змея». (Дети стоят по кругу, воспитатель говорит: <i>«Я - змея без хвоста, Соня, хочешь быть моим хвостом?»</i>). Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает его проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки сзади. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и детей, и встают сзади, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по группе – это ползет «змея». 4 часть. Дыхательная гимнастика «УДИВЛЯЕМСЯ» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Делаем глубокий вдох через нос, одновременно поднимая плечи. Затем плечи опустить – сделать выдох. Упражнение делается в быстром темпе.	
Март	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба спиной вперед, на носках и на пятках. Бег боковым галопом вправо (влево). Ходьба. 2 часть. Массаж стопы ног с помощью массажного коврика. 3 часть. Обще развивающие упражнения. 1). И.п.- сидя на стуле, ноги вместе согнуты под прямым углом. Поднимать и опускать носки ног, надавливая при этом на пол, имитируя сгребание ими песка (6-8 раз). 2) И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. Активное сгибание стопы (18-20 раз). 3). И.п.- то же, ноги вытянуты. Согнуть левую ногу и поставить ее на носок за коленом правой ноги. То же сделать другой ногой (по 6-8 раз). 4).И.п.- сидя на полу ноги согнуты в коленях. Карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. 5). И.п.- сидя на стуле. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать геометрические фигуры (квадрат, треугольник, прямоугольник, трапецию). П./игра «Зайцы и волк». По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу. По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев». 4 часть. Дыхательная гимнастика «РОТ НА ЗАМОЧКЕ» И.п.: стоя, ноги вместе, руки свободно. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на —замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, Не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю. Дозировка: 2 – 3 раза.	Формировать умения выполнять упражнения для ног в положении сидя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массирования точек стопы использовать массажные коврики из пуговиц.
Апрель	1 часть. Ходьба с остановками. Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. 2 часть. Массаж стопы и голени ног. Гимнастика для пальцев ног: <i>«Вот так пляшет наш Большой»,</i>	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног. Закреплять умение

	<i>И вот этак и вот так!»</i> (Изо всех сил шевелить большими пальцами ног). <i>«Он один впереди,</i> <i>Остальные сзади»</i> (Шевелить всеми пальцами ног). <i>«Дед Егор срубил забор</i> <i>Щели да дыры, чтобы виден был вор»</i> (Развести пальцы ног как можно шире, а потом с силой сжать их). <i>«Пять и пять пошли гулять,</i> <i>Вот и стало – два по пять»</i> (По возможности развернуть ступни ног друг к другу, соединять их, делая «волну», - по очереди совмещать пальцы ног, от мизинца к большому пальцу). Предложить детям карандаш и лист бумаги для рисования пальчиками ног геометрических фигур. 3 часть. О.р.у. лежа на спине. 1). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки в стороны(10-12 раз). 2). Лежа на спине, оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь (10-12 раз). 3). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и упираются в пол. Поочередно и одновременно отрывать пятки от пола. (10- 12 раз). 4). Лежа на правом (левом) боку, ноги вытянуты. Сгибать левую (правую) ногу в коленном суставе, оттягивая носок. Усиливать сгибание с помощью руки (10-12 раз каждой ногой). 5). Круговое движение ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами (1-2 минуты). Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки». Ходьба по гимнастической палке. Игра «Куры». Ребенок стоит наклонившись, свободно свести руки – «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», - одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – выдох. Повторяя 3-5 раз. 4 часть. Дыхательная гимнастика «КАША КИПИТ» И.п.: сидя на ногах, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – сделать глубокий вдох через нос. Затем выпятить живот – делаем вдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф». Дозировка: 2 – 3 раза.	выполнять упражнения в положении лежа на спине. Воспитывать интерес к занятиям
Май	1 часть: ходьба в колонне. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Бег семенящим шагом. Ходьба. Построение в круг. 2 часть: 1 этап. Массаж (тот же). 2 этап. Упражнения выполняемые стоя. 1) Приподнимание на носки с упором на наружный край стопы	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Формирование умения выполнять

	2) Повороты туловища при фиксированных стопах 3) Упражнение «Ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги. 4) Полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны. 5) Захватывание пальцами и приподнимание от пола каких-либо предметов. 3 этап. Основные движения. а) лазание по гимнастической стенке, переходя с одного пролета стенки на другой (2-3 раза) б) ходьба по сосновым веточкам (2-3 раза) 4 этап. Подвижная игра: по желанию детей. 3 часть: игра на внимание с карточками. 4 часть. Дыхательная гимнастика «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК» И.п.: стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки свободно опущены. Это движение - комплекс самых результативных упражнений "насоса" и "обними плечи". В темпе шагов выполняются наклоны вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Выдох свободный, произвольный без всяких усилий.	упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны
--	---	---

4 блок: Подвижные игры, эстафеты ,развлечения

Месяц/ 4 неделя	Содержание	Задачи	Атрибуты
Сентябрь	П/и «Охотники и зайцы»	Закреплять навыки прыжков на двух ногах и метания в цель. Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых способностей, ориентирования в пространстве . воспитать честность.	Мягкие мячи, стулья.
Октябрь	Эстафета с рюкзачком	Упражнять передаче в эстафете. Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать внимание. Способствовать формированию быстроты, ловкости. Воспитывать выдержку, целеустремленность.	Рюкзаки, планка, дуга.
Ноябрь	Развлечение «В гости к Мишке»	Развивать ловкость, силу, умение ползать на четвереньках. Развивать координацию движений .	Гимнастическая скамья, флажки, мягкая игрушка Мишка
Декабрь	П/И «Сбей кеглю мячом»	Упражнять в меткости. Способствовать формированию ориентирования двигательных усилий. Воспитывать выдержку.	Мячи, шары, кегли.
Январь	Эстафета «Кто скорее до флажка»	Обучать передаче в эстафете. Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать внимание. Способствовать формированию быстроты, ловкости. Воспитывать выдержку, целеустремленность.	Эстафетная палочка, флажки, дуга.
Февраль	Развлечение «Волшебные человечки»	Доставить детям удовольствие;закрепить двигательные навыки; приучать заботиться о своем здоровье;воспитывать организованность, чувство дружбы.	Домик, елочки, колпачки для гномиков, ребристая доска, дорожки для ходьбы, телефон, игрушка котик.
Март	П/И «Ловля обезьян»	Закреплять лазание по гимнастической стенке, перелазание, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, координацию движений, быстроту реакции, ловкость. Воспитывать умение взаимодействовать, выдержку.	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.
Апрель	Эстафета «Пингвины с мячом»	Упражнять прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей. Воспитать волю к победе.	Мячи, ориентиры

Май	Развлечение «Путешествие в сказку»	Формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности. Способствовать искреннему выражению чувств. Вызвать эмоциональный отклик на просьбы о помощи.	Шапочки на голову (кот, мышь, лиса, заяц)
-----	---------------------------------------	--	---

Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
5. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
7. Т. А. Шорыгина. Беседы о здоровье. Методическое пособие. Москва, 2013г.
8. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
10. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
11. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
12. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
13. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
14. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
15. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
16. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.