

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 180 «Остров сокровищ»  
(МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 180)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Центр-детский сад №180»  
(протокол от 30.08.2024г. №1)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Центр-детский сад №180»  
\_\_\_\_\_ Н.Д. Тэут

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО»**  
(срок реализации – 1 год)

Автор:  
Смольникова Елена Юрьевна

город Краснодар  
2024

## Содержание

### **Целевой раздел.**

Пояснительная записка. Актуальность программы .....	3
Цель и задачи реализации программы.....	4
Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы.....	7
<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>7</b>
Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	7
Тематическое планирование.....	8
<b>Организационный раздел.....</b>	<b>19</b>
Кадровое обеспечение Программы.....	19
Список литературы.....	20

## Пояснительная записка.

*Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно.  
(Рене Декарт)*

Физическое развитие и сохранение здоровья ребенка являются наиболее актуальными направлениями в образовательной деятельности любой дошкольной организации. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы построения крепкого здоровья и разностороннего физического развития ребенка.

Программа спроектирована с учётом образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Принятые новые стандарты дошкольного образования рассматривают физическое развитие как отдельную образовательную область, обозначая её как основной элемент в организации образовательного процесса в детском саду. Поэтому данная программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в детском саду. Программа «Здоровое детство» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у педагогов, родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Физическая культура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка. Родители часто недооценивают значение физических упражнений для роста и развития маленького организма. Кроме того физические упражнения оказывают большое значение для развития нервной системы, быстроты реакции, координации. Заниматься с ребенком следует постоянно, систематически. Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств — быстроты, ловкости, умения уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды — все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных движениях, подвижных играх, позволяет ребенку полнее проявить свои двигательные способности.

Основной психофизической особенностью дошкольного возраста является преобладание сложнейших биологических потребностей в саморазвитии, игре, подражании. Поэтому ведущими видами деятельности детей дошкольного возраста являются разнообразные игры, ручное и вербальное творчество.

Отличительные особенности программы.

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей. Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении

благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя. Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

#### **Педагогическая целесообразность**

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития.

#### **Задачи реализации программы:**

- развитие и коррекция основных видов движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств;
- привить желание заботиться о своем здоровье;
- развитие детской фантазии, творчества, воображения.

#### **Принципы и подходы к реализации программы:**

- принцип развивающей деятельности с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала;
- принцип активности учащихся, их активная мыслительная деятельность.

Основополагающими *подходами* к построению образовательной деятельности в рамках программы стали: системно-деятельный подход, обеспечивающий системное целенаправленное обучение детей в детских видах деятельности; гуманитарный подход, позволяющий рассматривать развитие личности ребёнка, как главную цель образовательной деятельности; культурологический подход, ставший основополагающим для организации культурных практик дошкольников.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Планируемые результаты. Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы. Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с

предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять 7 упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии. Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.

- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
  - Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
  - Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
  - Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
  - Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены
  - Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
  - Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
  - Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
  - Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
  - Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
  - Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
  - Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
  - Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
  - Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

### **Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:**

Программа «Здоровое детство» ориентировано на детей от 5 до 6 лет.

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. не

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения». Он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». У детей старшего дошкольного возраста, по сравнению с младшим, тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно автоматизируются основные движения в ходьбе, беге, заметно повышается способность к ручному труду. Деятельность ребят в этом возрасте постепенно насыщается содержанием (подражанием, изображением, драматизацией) и становится все более сознательной.

### **Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы:**

- снижение уровня заболеваемости, по средствам укрепления и закаливания организма;
- понимания детьми значения здорового образа жизни.

#### **Структура занятий.**

**Вводная часть:** Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

#### **Основная часть:**

**ОРУ** - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

**ОВД** упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

**ИГРЫ** - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

#### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

**Должен уметь:** выполнять основные виды движений, уметь ориентироваться в пространстве, участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах, выполнять дыхательные упражнения, делать самомассаж рук и стоп.

**Должен знать:** правила и виды закаливания, пользу закаливающих процедур, значение двигательной активности в жизни человека, дыхательную гимнастику, оздоравливающие упражнения для горла, навыки правильной осанки.

### **Содержательный раздел**

#### **Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

**Методические рекомендации:** Доброжелательное, внимательное отношение к

каждому ребенку — залог успешной работы. Поэтому, одним из ведущих принципов эффективности работы на занятиях является индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом возрастных, психомоторных, двигательных, психологических возможностей, а также состояния его здоровья. Занятия должны проходить на фоне эмоционального подъема. Необходимо поощрять малейшие успехи детей, оказывать максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, проявлять терпеливое, щадящее отношение к каждому ребенку. Не допускается отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений, резкий или повышенный тон, привлечение коллектива к ребенку в случае его неуспехов. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать свои чувства, переживания.

При проведении занятий важно правильно организовать общение с детьми. Это возможно лишь тогда, когда установлены положительные эмоции.

### **Основные принципы построения учебного занятия.**

Каждое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть* решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать их внимание. В нее входят дыхательная гимнастика и небольшая разминка.

*Основная часть* является одним из главных составляющих занятия. В нее входят упражнения для профилактики плоскостопия, укрепления мышц спины, профилактики заболеваний носа, горла, элементы самомассажа и т. д. *Заключительная часть* направлена на снижение нагрузки, восстановления дыхания, главная задача ее — привести организм ребенка в относительно спокойное состояние (элементы йоги). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут, группами по 5-6 человек.

### **Формы и виды контроля**

Для выявления степени усвоения знаний, навыков и умений применяются следующие виды контроля:

1. Мониторинг — распределение детей по группам здоровья.
2. Текущий контроль — развитие физических качеств и анализ заболеваний.
3. Итоговый контроль творческие отчеты.

### **Тематическое планирование**

Октябрь	Тема	Цели и задачи	Содержание
1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Учить детей правильному дыханию, укреплению мышц горла, формированию правильного дыхания, формирование правильной осанки, развивать статическое	Весёлая зарядка, комплекс оздоровительных упражнений для горла, элементы йоги, игра



		равновесие.	«Слушаем тишину»
2	«Весёлая пружинка»	Скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функцию дыхания, развитие и укрепление мышц пальцев, стопы и голени, укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника.	Дыхательные упражнения: бульканье, сова, шарик лопнул, запасливые хомячки. Профилактика плоскостопия — сидя на полу, руки сзади в упоре Приосанимся. Позиции йоги. Релаксация «Лифт».
3	«Поиграем с носиком»	Укрепление дыхательного тракта, укрепление мышц спины, разогрев мышц и приведение их в тонус.	Игровой массаж — закаливающее дыхание, укрепление мышц спины: змея, ящерица, кораблик, качалка, рыбка, колечко, гимнастика потягиваний — стоя Упражнение «Почувствуй свое сердце»
4	«Поиграем с ушками»	Восстановить носовое дыхание, формирование правильной осанки, стимулирование биологически активных точек, расположенных на ушах.	Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия — упражнения лежа. Массаж ушек. Элементы йоги Упражнение на расслабление «Падающее перо».
5	«Сильные ножки»	Тренировать носовое дыхание, смыкание губ, координацию движений, профилактика плоскостопия, стимуляция биологически активных точек, расположенных на ушной раковине; стимуляция активных точек, расположенных на	Профилактика плоскостопия — сидя на полу, руки в упоре сзади. Массаж ушек, ножек Элементы йоги. Игра «Облако,

		подошвах ног.	замри».
6	«Юный йог»	Укрепление мышц горла, формирование правильного дыхания, укрепление мышц спины, развитие статического равновесия.	Комплекс оздоровительных упражнений для горла. Упражнения для укрепления мышц спины: носорог, улитка, кошечка, книжка, птица, страус. Позиции йоги Игра на расслабление «Цветок».
7	«Здоровое дыхание»	Восстановить носовое дыхание, формировать ритмичный выдох, углубляя его; воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам. Укрепление мышц спины.	Дыхательные упражнения. Массаж рук. Гимнастика потягиваний — лежа на спине, на животе Упражнения для укрепления мышц спины: кошечка, книжка, птица, страус, летучая мышь, носорог, улитка Игра «Пылинки и пылесос»
8	«Будь здоров»	Профилактика простудных заболеваний. Укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника. Укрепление мышц ног.	«Будь здоров» — веселые упражнения, которые помогут справиться с недугом. Укрепление мышц ног. Элементы йоги. Игра «Проснуться и уснуть»
Ноябрь	Тема	Цели и задачи	Содержание
9	«Поиграем с ножками»	Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных	Профилактические упражнения для верхних

		<p>дыхательных упражнений. Укрепление мышц позвоночника. Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания.</p>	<p>дыхательных путей Укрепление мышц позвоночника Массаж ножек Элементы йоги. Игра «Я рядом с тобой».</p>
10	«Правильная осанка»	<p>Укрепление мышц горла, учить правильному дыханию. Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины. Укрепление мышц позвоночника.</p>	<p>Формирование правильной осанки — первые 6 упражнений Укрепление мышц позвоночника Позиции йоги Игра «Мячик».</p>
11	«Поиграем с ручками»	<p>Скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функцию дыхания (углубленный выдох). Укрепление мышц тазового пояса и бедер. Воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам.</p>	<p>Укрепление мышц тазового пояса и бедер. Массаж рук Позиции йоги Игра «Медведь после зимней спячки»</p>
12	«Поиграем с носиком»	<p>Укрепление дыхательного тракта. Укрепление мышц спины. Разогрев мышц и приведение их в тонус.</p>	<p>Игровой массаж — закаливающее дыхание. Укрепление мышц спины: «Качалка», «Рыбка», «Колечко» Гимнастика потягиваний стоя.</p>
13	«Будь здоров»	<p>Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей; профилактика плоскостопия; укрепление мышц ног; растягивание мышц.</p>	<p>Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. Профилактика плоскостопия — упражнения с мячом; упр. стоя и в ходьбе. Укрепление мышц ног Будь здоров Игра «Холодно-</p>

			горячо»
14	«Веселая зарядка»	Закреплять умение правильно дышать, воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам; Разогрев мышц и приведение их в тонус.	Зарядка в стихотворной форме. Массаж рук Гимнастика потягиваний — лежа на спине и животе. Игра на снятие напряжения «Спящие куклы».
15	«Здоровье в порядке»	Укрепление мышц спины, пресса, туловища; профилактика плоскостопия; укрепление мышц ног; растягивание мышц.	Упражнения для туловища. Упражнения для укрепления пресса. Игра «Котята и щенята». Релаксация «Бабочка».
16	«Сильные и смелые»	Оказать благотворное влияние на внутренние органы; формирование правильной осанки; укрепление мышц позвоночника.	Элементы йоги в положении лежа на животе; лежа на спине. Игра «Теремок». Игра на снятие напряжения «Цветок».
Декабрь	Тема	Цели и задачи	Содержание
17	«Хорошее настроение»	Тренировать носовое дыхание, смыкание губ, координацию движений; профилактика плоскостопия; вызывать ощущение легкости, радости	Упражнения для туловища. Поиграем с носиком. Элементы йоги в положении сидя. Игра «Сидит зайка». Игра на расслабление «Спящие куклы»
18	«Йог»	Учить детей правильному дыханию. Активизация биологических точек ног, стопы. Формирование правильной осанки.	Упражнение для ног. Гимнастика потягиваний. Упр. лежа на животе.

		Развивать статическое равновесие.	Элементы йоги. Игра «Лиса и гуси». Массаж стопы, «бабочка».
19	«Дышит, дышит носик»	Восстановить носовое дыхание, формировать ритмичный выдох; успокоение нервной системы, развитие противопростудного иммунитета; укрепление мышц спины.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Элементы йоги в положении стоя. Игра «Спасайся от волка». Массаж лиса, пальцев.
20	«Тишина»	Укрепление дыхательного тракта. Укрепление мышц спины. Разогрев мышц и приведение их в тонус.	Упражнения для ног. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги в положении сидя. Игра на снятие напряжения «На пляже».
21	«Занимайся, будь здоров»	Профилактика простудных заболеваний; укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника; укрепление мышц ног.	Потягивание на четвереньках. Элементы йоги. Игра «Черепашки, кошки, птицы». Релаксация «Лимон».
22	«Веселая карусель»	Скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функцию дыхания (углубленный выдох). Укрепление мышц тазового пояса и бедер. Профилактика плоскостопия.	Упражнения для ног. Упражнения для коррекции осанки. Элементы йоги. Игра «Карусель». Релаксация «Палуба».
Январь	Тема	Цели и задачи	Содержание
23	«Красивая осанка»	Скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функцию дыхания (углубленный выдох); развитие и укрепление мышц пальцев, стопы, голени;	Упражнения для туловища. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги. Игра «Кошка и

		укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника.	мышка». Массаж носа и ушей.
24	«Дует ветерок»	Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений; укрепление мышц позвоночника; укрепление всего тела, способствовать усилению грациозности; активизация точек головы.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги Игра «Хитрая лиса». Массаж головы.
25	«Хорошее настроение»	Восстановить носовое дыхание; улучшить дренажную функцию легких; влияние на обменные процессы; усилить гибкость позвоночника, укрепление мышц спины.	Элементы йоги. Игра «Затейники». Релаксация «Любопытная Варвара».
26	«Веселая зарядка»	Способствовать исправлению имеющихся нарушений, укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины; научить правильно распределять воздух.	Разминка в стихотворной форме «Веселая зарядка». Массаж рук. Элементы йоги. Гимнастика потягиваний лежа на спине и животе. Игра на снятие напряжения «Спящие куклы».
27	«Йоги»	Укрепление мышц туловища; укрепление дыхательного тракта; научить снимать напряжение в теле.	Упражнения для туловища. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги. Игра на снятие напряжения «Я рядом с тобой».
28	«Наши ушки»	Восстановить носовое дыхание; формирование правильной осанки; стимулирование биологически активных точек;	Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия упражнения лежа.

		расположенных на ушах.	Массаж ушек. Элементы йоги. Упражнение на расслабление «Падающее перо».
29	«Глубоко дыши»	Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. Игра «Холодно-горячо»
30	«Мостик»	Укрепление мышц туловища; воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам; Разогрев мышц и приведение их в тонус.	Гимнастика потягиваний — лежа на спине и животе. Игра на снятие напряжения «Спящие куклы».
Февраль	Тема	Цели и задачи	Содержание
31	«Мы- весёлые ребята»	Укрепление мышц спины, пресса, туловища; профилактика плоскостопия; укрепление мышц ног; растягивание мышц.	Упражнения для укрепления пресса. Игра «Котята и щенята». Релаксация «Бабочка».
32	«Полоса препятствий»	Разогрев мышц и приведение их в тонус; формирование правильной осанки;	Ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.
33	«Весёлая зарядка»	Скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшить функцию дыхания (углубленный выдох). Укрепление мышц тазового пояса и бедер.	Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба скрестным шагом Вперёд - назад, по канату боком приставными шагами; по массажным

			дорожкам.
34	«Попляши и покружись - самым ловким окажись»	Укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника.	Упражнения для туловища. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги Игра «Кошка и мышка». Массаж носа и ушей.
35	«Здоровая спина»	Укрепление мышц туловища; укрепление всего тела, способствовать усилению грациозности; активизация точек головы.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги Игра «Хитрая лиса».
36	«Хорошее настроение»	Восстановить носовое дыхание; улучшить дренажную функцию легких; влияние на обменные процессы; усилить гибкость позвоночника, укрепление мышц спины.	Элементы йоги. Игра «Затейники». Релаксация «Любопытная Варвара».
37	«Сильные руки»	Укрепление мышц рук, укрепление всего тела, способствовать усилению грациозности; способствовать исправлению имеющихся нарушений.	Разминка в стихотворной форме «Веселая зарядка». Массаж рук. Элементы йоги. Гимнастика потягиваний лежа на спине и животе.
38	«Тянем спинку»	Укрепление мышц туловища; укрепление дыхательного тракта; научить снимать напряжение в теле.	Упражнения для туловища. Комплекс дыхательных упражнений. Элементы йоги. Игра на снятие напряжения «Я рядом с тобой».
Февраль	Тема	Цели и задачи	Содержание



39	«Попрыгунчик-лягушонок»»	Восстановить носовое дыхание; формирование правильной осанки; стимулирование биологически активных точек; расположенных на ушах.	Профилактика плоскостопия. Массаж ушек. Элементы йоги. Упражнение на расслабление «Падающее перо».
40	«Глубоко дыши»	Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. Игра «Холодно-горячо»
41	«Весёлые дорожки»	Укрепление мышц туловища; воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам; Разогрев мышц и приведение их в тонус.	Гимнастика потягиваний — лежа на спине и животе. Игра на снятие напряжения «Спящие куклы».
42	«Мы- весёлые ребята»	Укрепление мышц спины, пресса, туловища; профилактика плоскостопия; укрепление мышц ног; растягивание мышц.	Упражнения для укрепления пресса. Игра «Котята и щенята». Релаксация «Бабочка».
43	«Полоса препятствий»	Разогрев мышц и приведение их в тонус; формирование правильной осанки.	Ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.
44	«Держи голову прямо»	Укрепление мышц шеи, формирование правильного дыхания, укрепление мышц спины, развитие статического равновесия.	Комплекс оздоровительных упражнений для горла. Упражнения для укрепления мышц спины: носорог, улитка, кошечка, книжка, птица, страус. Игра – упражнение «Выполняй правильно».

45	«Красивая осанка»	Укрепление мышц спины, укрепление мышц ног, растягивание мышц.	Упражнения для укрепления мышц спины: кошечка, книжка, птица, страус, летучая мышь, носорог, улитка Игра «Пылинки и пылесос»
46	«Будь здоров»	Профилактика простудных заболеваний. Укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника. Укрепление мышц ног.	«Будь здоров» — веселые упражнения, которые помогут справиться с недугом. Укрепление мышц ног Элементы йоги.
Март	Тема	Цели и задачи	Содержание
47	«Поиграем с мячиками»	Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. Укрепление мышц позвоночника. Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания.	Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.
48	«Ползающие пальчики»	Укрепление мышц рук; укрепление всего тела, способствовать усилению грациозности.	Комплекс оздоровительных упражнений для кистей рук. Упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)

## **Организационный раздел**

### **Кадровое обеспечение Программы**

Заведующий организует предметно-пространственную среду; заместитель заведующего по воспитательно-методической работе обеспечивает методической литературой.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Просторный и светлый зал.
2. Музыкальное сопровождение.
3. Тренировочная форма (футболка, шорты или лосины, чешки).
4. Коврики для упражнений на полу.
5. Медицинский контроль (медицинская справка).
6. Выполнение домашнего задания (повторение упражнений).

### **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

В спортивном зале созданы необходимые условия для развития двигательной активности и физической культуры. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала. Среда предполагает доступность и свободный доступ воспитанников к игрушкам, играм, материалам, пособиям. Обеспечивается безопасность жизни детей, укрепление здоровья и закаливания организма каждого. Предметно-пространственная среда меняется в зависимости от возрастных особенностей детей.

В спортивном зале представлено оборудование: резиновые коврики на каждого, доски для профилактики плоскостопия, гимнастические палки, картотеки, атрибуты для проведения гимнастики.

### **Список используемой литературы:**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания «От рождения до школы». М.; Мозаика – Синтез, 2012 год.
3. Воротилкина И.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004 год.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 2000 год.
5. Моргунова О.Н. «Профилактика и коррекция плоскостопия в ДОУ» ТЦ «Учитель», 2005 год.
7. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников». М.; Издательство «Скрипторий 2003», 2009 год.