

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 23

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от "20" мая 2024 г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
Кривонос В.В.
20 мая 2024г.
Приказ №66-д от 20.05.24г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Егоркина Елена Петровна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Программа «Здоровейка»- это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Программа носит познавательную, социально – коммуникативную физическую направленность. Применение в работе ДОО данной программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку, формирует положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, укрепление мышечного корсета, на упражнения, направленные на развитие общефизической подготовки детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровейка» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физически упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии. Физическая культура— сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие- динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. *Физическая подготовка* – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Гибкость— это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат. Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий времени. Быстрота – это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Общая выносливость- это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы

Координация - согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т. п)

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом.

Сила - это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определённый промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений.

Физические упражнения— элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество здоровых детей снизилось, увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Эти результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка, что соответствует социальному запросу общества. Национальная доктрина

образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». Стать здоровыми – естественное желание каждого человека. Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать, дети еще не знают. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека культуру здорового образа жизни. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Здоровейка» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует формированию, оздоровлению, реабилитации и развитию ребёнка, способствует социально - психологической адаптации в будущем.

Содержание программы направлено на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы ребенка, зрения у детей и повышение резистентности организма. В программу «Здоровейка» входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику плоскостопия, коррекцию осанки, утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для более углубленного раскрытия отдельных тем воспитатели используют проектную деятельность в соответствии с возрастными особенностями детей и их проблемами. Все направления проекта объединяет игровой метод, который придает воспитательно – образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для осуществления программы необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная развивающая пространственная среда. Необходимо привлечь к решению этой проблемы родителей для более сконцентрированного внимания их к использованию полезных и здоровых продуктов в своем рационе, объединить усилия детского сада и семьи по формированию у детей и взрослых основ здорового образа жизни и правильного питания.

Только в этом случае реализация проекта будет способствовать развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников требует изменения позиции взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, поиска новых форм организации воспитания и развития детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Отличительные особенности программы

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, в нее включены игровые упражнения и игры, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия, а так же упражнения, направленные на развитие обще - физической подготовки детей. В программе также предусмотрена тема «Массажный мяч», что тоже будет способствовать развитию правильной осанки, профилактике плоскостопия и мелкой моторике рук.

Цель образовательной программы:

мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Задачи образовательной программы:

- Сохранение и укрепление здоровья через приобретение навыков правильного дыхания, самомассажа, формирование потребности в двигательной активности.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников через развитие скоростно- силовых и координационных способностей
- Воспитание гармоничной личности, развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5- 7 лет, посещающих МАДОУ ДС №23.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

Основные методы обучения

Методы освоения содержания данной программы:

Наглядные: наблюдения; использование иллюстративно-наглядного материала, использование ИКТ.

Словесные: рассказ воспитателя, беседа с детьми, чтение детской литературы, словесные инструкции

Практические: дидактические игры, массаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастик, коррегирующая гимнастика, психогимнастика, элементы йоги, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы ЛФК, фитбол-гимнастики, ЛФК с предметами, психогимнастика, дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, корригирующие упражнения, самомассаж.

Планируемые результаты.

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Механизм оценивания образовательных результатов

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют сформированность знаний детей о строении организма, функциях органов, усвоение культурно- гигиенических навыков, знание правил безопасного поведения, приемов и методов оздоровления, а так же уровень физического развития детей.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы

выступления детей на открытых мероприятиях; итоговое занятие – открытое занятие для родителей (законных представителей)

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление физического психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	45	20

Спортивное оборудование зала

№	Наименование	Количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	дорожка ребристая	2 шт
3	гимнастическая стенка	3 звена
4	куб большой	3шт
5	куб малый	3шт
6	кольцеброс	1шт
7	обручи большие	20 шт
8	скакалки	20 шт
9	мячи большие	30 шт
10	мячи малые	15 шт
11	гимнастические палки	10 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	фитболы	13 шт.
14	канаты	2 шт.
15	конусы	6 шт
16	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
17	ленты гимнастические	3 шт.

18	кегли	30 шт.
19	сухой бассейн	1 шт.
20	мягкие модули	1 шт.
21	мат малый со следами	3 шт.
22	мат большой	2 шт.
23	стойки переносные для прыжков	2 шт.
24	сетка для переноса мячей	2 шт
25	петля для перетягивания «Кто сильнее»	1 шт
26	балансирующие подушки	12 шт
27	комплекс деревянной дороги	1 шт
28	координационная лестница	2 шт

Кадровое обеспечение

Минимально допустимая квалификация педагога :нет требований

Профессиональная категория: нет требований

Уровень образования педагога: педагогическое

Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактический материал

№	наименование	количество
1.	Подвижные игры «Пройди по следам»	1
2.	Дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры», «Режим дня».	1
3.	Карточки с изображением упражнений	1
4.	Атрибуты к подвижным играм	
5.	Картотека к основным видам движений	1
6.	Картотека по подвижным играм	1
7.	Картотека утренней гимнастики	1

Аудио- и видео- пособия

Вид аудио- и видео- пособия	
Интерактивная презентация	Аудио-пособие
«Радуга здоровья»	«Утренняя гимнастика в детском саду»
«Виды спорта»	Музыкальный сборник
«Строение тела»	Мелодии для релаксации
	Сборник танцевально- классической музыки

Оценочные и методические материалы

За период обучения воспитанники получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов: беседы; наблюдения; анализ открытых занятий; опросы обучающихся; карточки.

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, подвижные игры, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- книги и журналы;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

Содержание программы

Раздел 1. Строение организма и основы его безопасности. (2)

Тема 1 Строение организма и основы его безопасности

Теория: Беседа «Строение тела». Рассматривание наглядного материала.

Практика: подвижные игры, дыхательные упражнения

По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через беседы, устный опрос.

Раздел 2. Приемы и методы оздоровления. (6б)

Тема 2. Дыхательная гимнастика.

Теория: методика выполнения гимнастики, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК. Дыхательные упражнения, подвижные игры.

Тема 3. Комплексы ЛФК

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, подвижные игры.

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, подвижные игры.

Тема 5. Упражнения на релаксацию

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, релаксационные упражнения, подвижные игры.

Тема 6. Пальчиковая гимнастика

Теория: методика выполнения гимнастики, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, пальчиковой гимнастики, подвижные игры.

Тема 7. Корректирующие упражнения

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, корректирующие упражнения, подвижные игры.

Тема 8. Самомассаж

Теория: методика выполнения самомассажа, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, самомассаж, подвижные игры.

По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через выполнение контрольных упражнений (тестов).

"Диагностика" (4)

По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через выполнение контрольных упражнений (тестов).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ раздела	тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		ВСЕГО	Теоретические	Практические	
Раздел 1 Строение организма и основы его безопасности	Строение организма и основы его безопасности	2	1	1	Устный опрос
Раздел 2 Приемы и методы оздоровления	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
	Комплексы ЛФК	36	4	32	
	Подвижные игры	6	2	4	
	Дыхательная гимнастика.	6	2	4	
	Упражнения на релаксацию	2	-	2	
	Корректирующие упражнения	8	2	6	
	Самомассаж	4	2	2	
Раздел 3	Диагностика	4	2	2	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Итого:		72	16	56	

Календарный учебный график

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»
Начало учебного года	1 сентября

Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
Количество часов	72 часа
Окончание учебного года	31 мая
Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству
4. интеллектуальное воспитание
5. здоровьесберегающее воспитание
6. правовое воспитание и культура безопасности
7. воспитание семейных ценностей
8. формирование коммуникативной культуры
9. экологическое воспитание
10. художественно-эстетическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: групповые, индивидуальные, фронтальные. Методы: беседа, мини-викторина, наблюдение, игра, проект, соревнование, занятие.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Список литературы для педагогов.

1. Асачева Л.Ф, О.В.Горбунова. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013
2. Фирилева Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2010
3. Железнова Е.Р, Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013
4. Богина Т.Л., Терехова И.Т. Режим дня в детском саду. М., Просвещение, 1995
5. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления.- М, Линка-пресс, 2000
6. Силантьева С.В., Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности дошкольного возраста, Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2012
7. Силантьева С.В., Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, С-П, Детство-пресс, 2013г.
8. Ермолаев С.Д. Готовимся к аттестации.- СП, Детство-пресс, 2000
9. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. // Дошкольное воспитание, №6, 2000
10. Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима. // Дошкольное воспитание, №11, 1999
11. Рунова М. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности. // Дошкольное воспитание, №6, 1998
12. Кудрявцев В.Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками. // Начальная школа, №7, 2000
13. Лисицин Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни. Сб. научных трудов. М, 1991
14. Маханева М. Воспитание здорового ребенка. // Дошкольное воспитание №6, 2002
15. Яковлева Л. Работаем по программе "Старт". // Дошкольное воспитание №1-12, 1997
16. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. - М, Мозаика-Синтез, 2005
17. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре.// Дошкольное воспитание, №11, 2002
18. Шишкина В.А. Движение + движения. - М, Просвещение, 1995

Список литературы для родителей

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // "Дошкольное воспитание" №6, 2000
2. Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993
4. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. М., Педагогика, 1990
5. 6. Богина Т.Л. Здоровье - прежде всего. // "Дошкольное воспитание", 2004, №4
7. Богина Т.Л. Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка. // Дошкольное воспитание №6, 1999
8. Голубева Л., Прилепина И. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей. // Дошкольное воспитание №1, 2001
9. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми. // Дошкольное воспитание №12, 2001
10. Егоров Б.Б. Система эффективного закаливания. // Начальная школа, №7, 2000
11. Змановский Ю.Ф. Биоритмы - основа режима. // Дошкольное воспитание №2, 1994
12. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М, Знание.1991
13. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми. - М, Просвещение, 1995
14. Зарубин Г.П. Окружающая среда и здоровье. - М, 1993
15. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. // Дошкольное воспитание №6, 1995
16. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М, Просвещение, 2002
17. Каралашвили Е. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет. // Дошкольное воспитание №6, 2002
18. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника. - М, Просвещение, 1991
19. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников. // Дошкольное воспитание, №11, 2002
20. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М, Просвещение, 1996
21. Пукинская М., Рунова М. Активный отдых дошкольников. // Дошкольное воспитание, №12, 2001

Список литературы для детей

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЕТЯМ

ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.

Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.

Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.

Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.

Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.

Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.

Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки). – М., 1988.

Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.

Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.

Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М., 1984.

О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.

Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.

Барто А. Мячик, купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.

Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.

Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.

Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках. - М., 1974.

Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.

Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. - М., 1970. – Т. 1.

Слонилов А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.

Сулов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.

Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.

Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.

Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.

Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи. - М., 1978.

О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ

Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.

Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.

Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.

Маршак С. Рано в кровать! // Плыёт, плывёт кораблик! – М., 1973.

Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ

Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.

Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.

Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.

Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т.

О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ

Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.

Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.

Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.

Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

О ВРАЧАХ

Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.

Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>
2. <https://www.maam.ru/detskisad/-korrigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschiy-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>
4. <https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypuskniku/korrigiruyushchie-uprazhneniya/>
<https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korrigiruyuschaja-gimnastika.html>

Тематический план

№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание
1-2	Диагностика	Осмотр стопы, выявление плоскостопия, коррекция стопы, осмотр осанки	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы. Беседа «Строение тела». Рассматривание наглядного материала. Игра «Назови , что покажу». Подвижная игра «Третий лишний». Дыхательное упражнение «Остудите чай».
3-4	Диагностика	Осмотр стопы, выявление плоскостопия, коррекция стопы, осмотр осанки	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы. Беседа «Строение тела». Рассматривание наглядного материала. Игра «Назови , что покажу». "Веселый зоопарк" "Танцующий верблюд" "Забавный медвежонок" "Смеющийся сурок" ".Тигренок потягивается" "Обезьянки-непоседы" "Резвые зайчата" Корригирующее упражнение «Делим торт» Подвижная игра: «Веселые ребята»
5-6	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»; Самомассаж Подвижная игра игра «Передача мяча в тоннель».
7-8	«Малыши-крепыши»	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике.	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. ЛФК. № 1 " без предметов Дыхательное упражнение «Ветер» Самомассаж Подвижная игра игра «Поймай мяч!».
9-10	«Наши ножки идут по дорожке»	Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на

		деятельность	пятках, обычная. ЛФК №2 с мешочками Дыхательная гимнастика «Воздушный шар поднимается вверх» Подвижная игра: «Возьми платочек» Коррекционные упражнения: « Качалочка» Релаксация: «Наедине с дождем»
11-12	«Стройная спинка»	Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. ЛФК № 3с гимнастическими палками Дыхательная гимнастика «Сдуй листок» Самомассаж Подвижная игра: «Возьми платочек» Релаксация: «Наедине с дождем».
13-14	« На прогулке»	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность и эластичность мышц.	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. ЛФК № 4 с мячом Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Коррекционные упражнения: «Кач-кач» Релаксация: «Ленивый барсук»
15-16	«Веселые туристы»	Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. ЛФК №5 с балансировочными подушками Дыхательная гимнастика по А.Стрельниковой. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный. При этом полусогнутые руки на каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выполнять 10-15раз Подвижная игра: «Гуси и волк» Коррекционные упражнения: «Передай мяч ногами» Релаксация: «Путешествие на облаке».
17-18	«Веселый мяч»	Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.	Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» ЛФК №6 с фитболами. Дыхательное упражнение «Ветер» Подвижная игра «Мышеловка» Самомассаж Релаксация «Звери и птицы спят»
19-20	«Морское царство»	Нормализация трофических процессов туловища;	Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» ЛФК № 7 с массажным мячом

			Дыхательная гимнастика «Вертолет» Самомассаж Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Релаксация «Шалтай - Болтай».
21-22	«По следам»	Развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, увеличивать подвижность суставов.	Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» ЛФК № 8 с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика «Шарик» Самомассаж Подвижная игра «Караси и щуки» Релаксация «Буратино» (см. стр.114 Е.Н.Вереник)
23-24	Образно - игровое занятие	Осуществление целенаправленной коррекции нарушения осанки.	Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» ЛФК № 9 с обручем Дыхательное упражнение «Кукареку» (по Б.Толкачеву) Подвижная игра «Ловишки с мячом» Самомассаж Релаксация
25-26	«Обезьянки»	Совершенствовать упражнения на буме для мышц ног и стоп, укреплять и развивать силу этих мышц.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 10 с веревками Дыхательное упражнение «Коровка» Коррекционные упражнения: «Кач-кач» Подвижная игра «Бездомный заяц» (см.С.В.Силантьева стр.118) Самомассаж Релаксация «Олени»
27-28	«Палочка – выручалочка»	Совершенствовать навыки правильной осанки, научить анализировать свое положение тела.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК №11 с гимнастическими палками Дыхательная гимнастика «Лотос» Упражнение «Большие крылья», «Павлин» (см. БЗХ стр.20) Подвижная игра «Горячий мяч» Самомассаж Релаксация «Шепот волны»
29-30	«Мы-малыши-крепыши»	Укреплять и развивать силу мышц ног и спины. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 12 с фитболом Дыхательная гимнастика «Лотос» Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Упражнение для стоп «Слон» (см. М.Ю.Картушина стр.88) Самомассаж
31-32	«Птицы, рыбы и другие животные»	Совершенствовать двигательные реакции. Обучать расслаблению и принятию снова правильной осанки.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 13 с мячом. «Дыхательная гимнастика «Лотос» (см.занятие 2) Подвижная игра «Замри» Упражнения с массажным мячом «Сожми, расслабь» Самомассаж

33-34	«Льдинки, ветер и мороз»	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение удерживать правильную осанку в упражнениях на равновесие.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 14 с гантелями Подвижная игра «Пингвины» Упражнения на мячах «Покатаемся на животе» Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинки» Самомассаж
35-36	Веселый зоопарк»	Вырабатывать правильную осанку.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 15 с обручем Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Дыхательная гимнастика «Обними себя» Самомассаж Игра на развитие мелкой моторики «Кто быстрее» (Е.Р.Железнова стр.49)
37-38	«На зарядку становись»	Развивать координацию и ловкость. Корректировать свод стопы.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 16 с массажным мячом Дыхательная гимнастика «Шарик». Подвижная игра «Попади в круг» Массаж спины «Кап на туче ночевал» (см. М.Ю.Картушина стр.165)
39-40	«Веселая зарядка-хорошая разрядка»	Развивать силу мышц спины, координацию движений, ловкость и выносливость.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 17 с балансировочными подушками Подвижная игра «Невод» Самомассаж Релаксация «Спинка отдыхает»
41-42	«Мой веселый звонкий мяч»	Повышать активность и работоспособность детского организма. Содействовать профилактики плоскостопия.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 18 с мячом Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». Упражнения с мячом Самомассаж Релаксация «Спинка отдыхает»
43-44	«Наши послушные ручки»	Совершенствовать технику движений, добиваясь точности и выразительности движений. Учить использовать специальные упражнения для укрепления организма.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 19 с гантелями Игра «Ловишки с ленточками» Дыхательное упражнение «Трубач» Самомассаж Упражнения на релаксацию
45-46	«Дружные спасатели»	Развивать мышечную силу, выносливость. Формировать пластику.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК №20 с веревками Упражнение «Поймай мячик в колпачок» Дыхательное упражнение «Каша кипит» Самомассаж
47-48	«Народные мотивы»	Воспитывать умение выражать в движении эмоции и настроение. Формировать правильную осанку.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 21 с фитболами Подвижная игра «Черепашка» (см. Л.Ф.Асачева стр.78) Самомассаж Упражнение на релаксацию

49-50	«Силачи и акробаты»	Активизировать двигательные навыки. Закреплять технику выполнения игрового самомассажа.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 22 с гимнастическими палками Дыхательное упражнение «Каша кипит» Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Самомассаж Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на релаксацию
51-52	«Конкурс красоты»	Формирование навыков правильной походки, развитие координации движений. Обучение умению напрягать и расслаблять мышцы при висе на гимнастической стенке.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 23 с мешочками Дыхательное упражнение «Каша кипит» Самомассаж Подвижная игра «Стоп! Хоп! Раз!» (см. Л.Ф.Асачева стр.89)
53-54	«Мамины помощники»	Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 24 с обручем Дыхательная гимнастика «Ветерок» Подвижная игра «Четыре стихии» Пальчиковая гимнастика «Пальцы эльфов» (Е.Р.Железнова стр.45) Самомассаж Релаксация «Волшебный сон»
55-56	«Карнавал животных»	Сформировать правильную осанку с помощью игровых упражнений и специальных заданий; умение передавать в движении образы различных животных.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 25 с балансировочными подушками Дыхательная гимнастика «Часики» Подвижная игра «Невод» Самомассаж
57-58	«Страус»	Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей. Учить самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя ее с расслаблением.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 26 с фитболами Дыхательная гимнастика «Часики» Подвижная игра «Ручейки и озера» Самомассаж
59-60	«На морском берегу»	Учить сохранять равновесии на уменьшенной площади опоры. Развивать подвижность позвоночника.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 27 с массажным мячом Массаж спины «Кап на тучке ночевал» Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Дыхательная гимнастика «Трубач»
61-62	«Турпоход»	Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 28 с обручем Дыхательная гимнастика «Как гуси шипят» Самомассаж Подвижная игра «Мышеловка» Игра-упражнение «Оттолкни и поймай мяч». На быстроту реакции.
63-64	«Веселая лесенка»	Закреплять навык сохранения правильной осанки при восхождении и спуске на повышенную опору.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 29 с гимнастическими палками Дыхательная гимнастика «Петух». Подвижная игра «Найди себе пару». Массаж рук и ног «Черепашка»
65-66	«На арене цирка»	Воспитывать красоту движений, учить владеть	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 30 без предметов

		своим телом в движении.	Подвижная игра «Мы веселые ребята» Дыхательная гимнастика «Поехали» Самомассаж
67-68	«Добрый обруч»	Развивать подвижность суставов.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 31 с обручем Самомассаж для кистей и пальцев рук Подвижная игра «Мыши водят хоровод». Релаксация «Звезды».
69-70	«Стадион»	Научить самостоятельно, работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж.	Проверка правильной осанки у стены. ЛФК № 32 с мячом Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Подвижная игра «Постройся по цвету» Самомассаж Упражнения релаксацию
71-72	Открытое занятие с элементами и аэробики	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	Проверка правильной осанки у стены. Аэробика Массаж спины «Суп» Релаксация «Волшебный сон»