

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга  
«Умка»**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 25  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
Протокол № 1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 25  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
№ 2-П от 09.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здравушка»**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст воспитанников: от 6 до 7 лет**

Составитель:  
Матлахова Наталья Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Актуальность программы	3
2.	Значимость программы	4
3.	Цель программы	4
4.	Задачи программы	5
5.	Основные принципы реализации программы	6
6.	Основные направления программы	7
7.	Особенности возрастных групп детей	7
8.	Основные понятия:	8
9.	Содержание программы	9
10.	Сроки реализации программы	11
11.	Требования к результатам освоения и способы проверки усвоения содержания	11
12.	Критерии оценки уровня освоения программы. оценочные материалы	12
13.	Структура занятий	14
14.	Тематический план	15
15.	Календарно-тематический план	16
16.	Перспективный план	17
17.	Список литературы	22
18.	Список художественной литературы для детей по физкультуре и спорту	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*« Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои  
силы».*

*В.А.Сухомлинский*

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для

его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:**

Реализуя базовую оздоровительную программу В.Г. Алямовской «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физ. воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа «Здравушка» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев. Предусматривает использование малых форм народного фольклора.

### **СВЯЗЬ ПРОГРАММЫ С УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПО ДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ:**

Программа «Растишки» составлена с учетом авторской программы В.Г. Алямовской «Здоровье», ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы»

Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание».

### **ВИД ПРОГРАММЫ:** модифицированная

### **НОВИЗНА ПРОГРАММЫ:**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Совершенствование двигательной деятельности детей. Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Способствовать расширению двигательного опыта воспитанников

посредством использования и освоения физических упражнений.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

### Оздоровительные задачи:

- ✓ Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- ✓ Повышение активности и общей

работоспособности. Образовательные задачи:

- ✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- ✓ Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

### Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **используются технологии:**

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Ведущей **формой организации** обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ 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 и всех видов деятельности.
4. *Принцип личностной ориентации и преемственности* - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. *Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации* - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. *Принцип гарантированной результативности* - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. *Принцип природосообразности* - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
8. Программа строится с учетом *принципов лечебной физической культуры*:
  - ✓ *Индивидуализации*. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
  - ✓ *Системности воздействия* с обеспечением определенного подбора упражнений и *последовательности* их применения.
  - ✓ *Регулярности воздействия*, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.
  - ✓ *Длительности применения* физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
  - ✓ *Постепенного нарастания физической нагрузки* в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
  - ✓ *Разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.
  - ✓ *Умеренности воздействия* физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
  - ✓ *Соблюдение цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
  - ✓ *Всестороннего воздействия на организм* ребенка с целью совершенствования

механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

- ✓ Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Профилактическое

- Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- Предупреждение острых заболеваний и проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### Организационное

- Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ
- Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

## ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ

Подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет

Вид группы: профильный, состав постоянный

Особенности набора детей: свободный

Занятия проводятся по группам.

Наполняемость – 10-15 человек.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических 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.

**Физическое совершенство** - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (*Р.Бардина*).

**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 отрезок 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. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

**Координация** — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (*Толковый словарь русского языка Кузнецова*).

**Ловкость** – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений.

Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.



**Сила** - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

**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 определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

**Двигательная активность** измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

### I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

#### Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

#### Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них

## 2. Профилактика и коррекция плоскостопия

### Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

### Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

## 3. Совершенствование двигательных умений

### Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

### Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

## 4. Развитие физических качеств

### Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

### Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность занятий составляет

Подготовительный возраст - 30 минут (32 часа в год)

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 64 занятия в год.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

### “ЗДРАВУШКА”

(возраст 6-7 лет)

#### **В результате освоения программы дошкольник:**

*Будет знать:* правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

#### *Обучающиеся будут уметь демонстрировать:*

- общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, мячами, дыхательные упражнения,
- ходить и бегать со сверстниками, друг за другом, со сменой ведущих, между расставленными предметами, ходить на носках, на пятках, с перекатом, на наружных сводах стопы, высоко поднимая колени, с преодолением препятствий - обегать, перепрыгивать, пролезать,
- бегать непрерывно в течение 1,5-2 мин.,
- пробегать со средней скоростью 60-100 метров, чередуя бег с ходьбой,
- подпрыгивать на месте, одна нога назад, другая вперед,
- выполнять прыжки с продвижением,
- выполнять серии прыжков 2-3 серии по 30 прыжков,
- перепрыгивать на 2х ногах через предмет,
- прыгать в длину с места не менее, чем на 80 см.,
- прыгать через скакалку,
- метать мяч вдаль на 5-9 метров,
- забрасывать кольца на палку, бросать в кольцо мяч ( с расстояния 1,5 метра),
- бросать мяч вверх, ловить после удара об землю двумя руками не менее 10-ти раз подряд,
- перебрасывать мяч с одной руки в другую,
- влезать на гимнастическую стенку до верха и слезать с нее,
- перелезть с одного пролета гимнастической стенке на другой,
- ползать на четвереньках, продвигая мяч головой,
- ходить по доске шириной 10см. с мешочком на голове,
- ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи,
- стоять на одной ноге, делать “ласточку”,
- после бега, прыжков присесть на носки, останавливаться и стоять на одной ноге (руки на поясе),
- проходить по узкой рейке гимнастической скамейки,
- играть в подвижные игры (“Хитрая Лиса”, “Ловишки”, “Выше ноги от земли”, “Кто дальше прыгнет”, “Кто быстрее добежит до флажка” и т.д.).

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

1. Физическое развитие:
  - Оценка физического развития;
  - Физическая подготовленность.
2. Показатели состояния осанки и свода стопы.
3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка
  - Эмоциональность;
  - Моторика;
  - Внимание
  - Память
  - Психологическая адаптация.

**Оценка** осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;
- 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 баллов – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

#### **Цели диагностики:**

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

**Формы мониторинга:** специальные педагогические пробы.

## Оформление промежуточной и итоговой диагностики детей 6-7 лет

№ п/п	Ф И О ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса		Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам		Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики		Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май
<b>1</b>											
<b>2</b>											
	Итоговый показатель по группе (среднее значение)										

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

При создании программы мы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

### “ЗДРАВУШКА“ (6 -7лет)

Продолжительность занятия – 30 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

*Вводная часть:*

Занимательная разминка - 4 мин

*Основная часть:*

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 3 мин. ОРУ - 7 мин

ОВД - 8 мин.

Веселый тренинг -3 мин

Подвижная игра -4 мин

*Заключительная часть:*

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
К ПРОГРАММЕ «ЗДРАВУШКА»  
6-7 лет**

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Специальные (корректирующие) упражнения	4	0,5	3,5
3	Упражнения в расслаблении	3	0,5	2,5
4	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5
5	<i>Физические упражнения прикладного характера</i>	9	0,5	8,5
6	Самомассаж стоп	1	0,5	0,5
7	Лечебные игры	10	0,5	9,5
8	Тестовое занятие	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ  
«ЗДРАВУШКА»  
6-7 лет**

Месяц	Занятие №	Тема занятия	Общее кол-во занятий
Октябрь	1-2	«Ветерок»	2
	3-4	«Золотая осень»	2
	5-6	«Веселые мячики»	2
	7-8	«Разноцветные зонтики»	2
Ноябрь	9-10	«Скакалочка»	2
	11-12	«Прыг-скок»	2
	13-14	«Дождик-дождик, капелька»	2
	15-16	«Здравушка»	2
Декабрь	17-18	«Снежинки»	2
	19-20	«Солнышко»	2
	21-22	«Дед Мороз»	2
	23-24	«Веселые снежки»	2
Январь	25-26	«Солнышко»	2
	27-28	«Скакалочка»	2
	29-30	«Веселые мячики»	2

	31-32	«Здоровячки»	2
Февраль	33-34	«Вьюга»	2
	35-36	«Морозко»	2
	37-38	«Стройняшки»	2
	39-40	«Солнечные лучики»	2
Март	41-42	«Ветер»	2
	43-44	«Веселая игрушка»	2
	45-46	«Качелька»	2
	47-48	«Капель»	2
Апрель	49-50	«Весенний дождик»	2
	51-52	«Каркуша»	2
	53-54	«Журавлики»	2
	55-56	«Цветик-семицветик»	2
Май	57-58	«Красно-солнышко»	2
	59-60	«Скакалочка»	2
	61-62	«Веселый мяч»	2
	63-64	«Здравушка»»	2
<b>ВСЕГО ЗАНЯТИЙ В ГОД</b>			<b>64</b>

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ЗДРАВУШКИ»  
6-7 лет**

Месяц	Занятие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
О	1-2	«Ветерок»	1. Профилактика плоскостопия 2. Укреплять здоровье детей 3. Повышать жизненный тонус	Ребристая доска, массажные полусферы, палки гимнастические
	3-4	«Золотая осень»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Улучшать память, настроение	Мячики, веревочка, полусферы массажные

	5-6	«Веселые мячики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повышать жизненный тонус</li> <li>2. Профилактика плоскостопия</li> <li>3. Укрепление мышц рук</li> </ol>	Мячи, палки гимнастические, канат, батут
	7-8	«Разноцветные зонтики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств</li> <li>2. Повышать жизненный тонус</li> <li>3. Профилактика правильной осанки</li> </ol>	Массажные коврики для стоп, ребристая доска, шведская стенка, скамейки
	9-10	«Скакалочка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной осанки</li> <li>2. Профилактика плоскостопия</li> <li>3. Повышать жизненный тонус</li> </ol>	Скакалки, мячи, массажные коврики для стоп, тоннель

<b>Ноябрь</b>	11-12	«Прыг-скок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств</li> <li>2. Обучение самовыражению</li> <li>3. Формирование правильной осанки</li> </ol>	Обручи, мячи, массажные полусферы
	13-14	«Дождик-дождик, капелька»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни</li> <li>2. Обучение самовыражению</li> <li>3. Формирование правильной осанки</li> </ol>	Обручи, мячи, полусферы массажные, платочки
	15-16	«Здравушка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств</li> <li>2. Обучение самовытяжению</li> <li>3. Формирование правильной осанки</li> </ol>	Обручи, мячи, полусферы массажные



Декабрь	17-18	«Снежинки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять здоровье детей</li> <li>2. Улучшать память, настроение</li> <li>3. Развитие физических качеств</li> </ol>	Малые мячи, обручи, массажные коврики, скамейки
	19-20	«Солнышко»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной осанки</li> <li>2. Укрепление мышц живота</li> <li>3. Улучшать настроение</li> </ol>	Тоннели, мячи, обручи, ребристая доска, батут
	21-22	«Дед Мороз»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшать память, настроение</li> <li>2. Формирование правильной осанки</li> <li>3. Повышать жизненный тонус</li> </ol>	Маты, обручи, футбольные мячи, гимнастические палки, мячи

	23-24	«Веселые снежки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств</li> <li>2. Улучшать настроение</li> <li>3. Повышать жизненный тонус</li> </ol>	Скакалки, мячи, обручи, ребристая доска, тоннель
Я	25-26	«Солнышко»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Профилактика плоскостопия.</li> <li>2.Укреплять здоровье детей,</li> <li>3.Повышать жизненный тонус</li> </ol>	Магнитофон, футбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска, Батут
	27-28	«Скакалочка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формирование правильной осанки</li> <li>2.Профилактика плоскостопия.</li> <li>3.Укреплять здоровье детей,</li> <li>4.Повышать жизненный тонус.</li> </ol>	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	29-30	«Веселые мячики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развитие физических качеств</li> <li>2.Обучениесамовытяжению</li> <li>3.Формирование правильной осанки</li> </ol>	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные

	31-32	«Здоровячки»	1.Профилактика плоскостопия. 2.Укреплять здоровье детей, 3.Повышать жизненный тонус	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
<b>Февраль</b>	33-34	«Вьюга»	1.Укреплять здоровье детей 2.Повышать устойчивость организма к заболеванию 3.Обучение самовыражению	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи канат, ребристая доска, батут
	35-36	«Морозко»	1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовыражению 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон, фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска, батут
	37-38	«Стройняшки»	1.Укреплять здоровье детей 2.Повышать устойчивость организма к заболеваниям 3.Коррекция плоскостопия	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные

	39-40	«Солнечные лучики»	1.Обучение самовыражению 2.Формирование правильной осанки 3.Коррекция плоскостопия 4.Укрепление мышц живота	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
<b>Март</b>	41-42	«Ветер»	1.Формирование правильной осанки 2.Профилактика плоскостопия. 3.Укрепление мышц рук	Магнитофон, фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска, батут
	43-44	«Веселая игрушка»	1.Укреплять здоровье детей 2.Повышать жизненный тонус 3.Улучшать память. 4.Улучшать настроение	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи канат, ребристая доска, батут
	45-46	«Качелька»	1.Формирование правильной осанки 2.Укрепление мышц живота 3.Укрепление мышц рук 4.Укрепление мышц спины,	Магнитофон, тонелли, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки

	47-48	«Капель»	1.Повышать жизненный тонус 2 . Улучшать память. 3. Улучшать настроение	Магнитофон, маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи канат, ребристая доска, батут
Апрель	49-50	«Весенний дождик»	1.Повышать жизненный тонус 2 . Улучшать память. 3. Улучшать настроение	Магнитофон, маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	51-52	«Каркуша»	1.Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память, настроение	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные
	53-54	«Журавлики»	1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовыражению 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные
	55-56	«Цветик-семицветик»	1.Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память, настроение	Магнитофон , тонелли, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
Май	57-58	«Красно солнышко»	1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовыражению 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон , фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска, батут
	59-60	«Скакалочка»	1.Повышать жизненный тонус 2 . Улучшать память. 3. Улучшать настроение	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные
	61-62	«Веселый мяч»	1.Формирование правильной осанки 2.Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Магнитофон, маты, скакалки, мячи , гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	63-64	«Здравушка»	1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовыражению 3.Формирование правильной осанки	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
- а. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
4. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
5. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
8. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
9. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2009.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2009.
12. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
14. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
15. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
16. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
17. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
18. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

## СПИСОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Барто, А.Л. Зарядка - М.: Художественная литература, 1981
2. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион - Кукумбер, литературно-иллюстрированный журнал для детей, М. , 2009, №6
3. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб, Детство - Пресс, 2006
4. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
5. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977
6. Кошкин, М. Ф.; Если в небо бросить мяч — Куйбышев: Кн. изд., 1970
7. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт: Кукумбер : литературно-иллюстрированный журнал для детей .— М, 2010 №3
8. Маршак, С.Я. Мяч: Л. : Художник РСФСР, 1979
9. Михалков, С.В. Дядя Степа и Егор — Москва : Физкультура и спорт, 1970
10. Михалков, С.В. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984
11. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984
12. Успенский, Э.Н. Гололед – М, Физкультура и спорт, 1973
13. Шапиро, Ф.Б. Веселый класс; Урок физкультуры Аст - Пресс, 1996.