

**ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»**

**ВАРИАТИВНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ «НЕБОЛЕЙКА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**составлена: Дерешок А.Г.,
воспитатель МАДОУ ДСКВ «Родничок»**

гп. Междуреченский

2018 год

**Вариативная программа
для часто болеющих детей «Неболейка»
для детей старшего дошкольного возраста**

Пояснительная записка

Вариативная программа для часто болеющих детей «Неболейка» имеет физкультурно - оздоровительную направленность и реализуется в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детский сад комбинированного вида «Родничок» гп. Междуреченский

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена проведёнными совместно с медицинскими работниками детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

Актуальность программы

Одной из актуальных проблем настоящего времени является профилактическая работа по улучшению качества здоровья детей. Охрана здоровья воспитанников является основной задачей детских дошкольных учреждений. Известно, что значительную часть (около 70%) от числа заболеваний в детском саду составляют инфекции дыхательных путей. При этом в абсолютном большинстве случаев (67,7-75%) они возникают у так называемых часто болеющих детей. Существуют критерии включения детей в группу часто болеющих (В.Ю.Альбицкий, А.А.Баранов, 1986), согласно которым в возрасте до 3 лет в нее попадают дети, болеющие 6 и более раз в год, в возрасте 4-5 лет – 5 и более, старше 5 лет – 4 и более.

От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ. В соответствии с ним была создана группа для эффективного оздоровления и оказания помощи родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей.

Отбор в оздоровительную группу ЧБД осуществляют педиатр и медицинская сестра ДОУ. Таким образом, проводя необходимые исследования, формируется группа из воспитанников старшего дошкольного возраста.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада:

1. сохранение и укрепление здоровья детей.
2. воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и

укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на обеспечение укрепления здоровья ослабленных детей, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи.

Программа состоит из комплексов самомассажа, закаливания, общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, упражнений на профилактику плоскостопия, фитотерапии, бесед о здоровом образе жизни и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Отношение детей к своему здоровью в старшем дошкольном возрасте качественно меняется. Дети считают, что здоровье во многом зависит от соблюдения ими правил гигиены, также они соотносят здоровье с занятиями физкультурой. Именно в этом возрасте дети выделяют социальный и психический компонент здоровья (от крика и ругани болит голова). Несмотря на полученные знания детей о здоровье и методах его сохранения, отношение к здоровью у детей этой возрастной группы можно охарактеризовать как пассивное, так как дети еще до конца не осознают те опасности и тот вред, который может нанести для здоровья человека его незддоровое поведение. Ведь довольно часто незддоровое поведение доставляет детям определенные удовольствия, ведь так весело пробежаться по луже или выпить холодный лимонад и т.д. А отрицательным последствиям таких действий мальчики не придают значения. Только путем целенаправленного воспитания, обучения и, конечно же, действенного закрепления в повседневной жизни общих правил гигиены, а также при постоянных и систематических занятиях физкультурой, возможно качественно изменить отношение детей к своему здоровью в лучшую сторону. А уже сформированное отношение к своему здоровью как к ценности является фундаментом для формирования здорового образа жизни человека. Ребенок осознает, что именно он является творцом своего здоровья окружающих его людей.

Цель программы:

Оздоровление и профилактика простудных заболеваний у часто болеющих детей старшего дошкольного возраста. Формирование у воспитанников и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Коррекционные:

1. Формирование правильного дыхательного акта (его глубины, ритма).
2. Улучшение функции дыхания.
3. Тренировка правильного носового дыхания.
4. Улучшение подвижности грудной клетки, диафрагмы.
5. Укрепление мышц лица, а также мышц верхних и нижних конечностей.
6. Формирование навыков рациональных сочетаний дыхания и движений.
7. Формирование правильной осанки.
8. Развитие и корректировка стопы.

9. Повышение устойчивости детского организма к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

3. Развитие внимания, выдержки, быстроты реакции, координации движений, равновесия.

4. Развитие умений заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием для дыхательных упражнений.

5. Обучение элементарным приёмам точечного массажа и дыхательной гимнастики.

6. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ, укреплении здоровья.

7. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитательные:

1. Воспитание интереса к оздоровительным занятиям.

2. Воспитание дружелюбия, умения согласованно действовать в коллективе.

3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

4. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Объекты программы

- Дети, посещающие ДОУ, часто болеющие, ослабленные, имеющие проблемы со здоровьем.
- Родители воспитанников ДОУ.
- Коллектив ДОУ (педагогические работники, медицинский работник).

Основные принципы реализации программы

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программных технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

3. Принцип активности и сознательности – участие медицинского работника и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

4. Принцип систематичности - реализация лечебно– оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников

Основные направления программы

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются подходы учреждения в организации просветительской работы всех участников

реализации программы;

2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка);

3. Организация рационального питания;

4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрывается мониторинг здоровья и физической подготовленности воспитанников, организацию оздоровительно-профилактической работы, способы повышения двигательного режима детей в течение дня.,

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Задачи:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
5. Показ занятий для родителей.
6. Совместные мероприятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (медицинской сестры, врача-педиатра).

Методы и приёмы:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется различный комплекс методов: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на интегрировании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

Наглядный метод: показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Практический метод: повторение упражнений с соблюдением их правильного и точного выполнения.

Формы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медицинских работников.

Наполняемость группы - 10 – 15 детей.

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.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5-7 лет.

Программа рассчитана на 2 года.

Продолжительность занятий составляет 25-30 минут, 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 3 – 4 раз на этапе разучивания упражнений до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования.

Основные направления коррекционной работы:

1. Первичная диагностика детей:

медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшего дошкольного возраста с целью выявления отклонений в здоровье детей (выявление часто болеющих детей).

2. Формирование группы детей для оздоровительных занятий.

3. Подбор упражнений для работы с детьми.

4. Мониторинг здоровья детей данной группы.

5. Организация работы с родителями:

Индивидуальные и групповые консультации.

Прогнозируемый (ожидааемый) результат

- укрепление здоровья детей.
- улучшение функции дыхания.
- формирование правильного носового дыхания.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей.

- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- открытое занятие с показом детьми различных упражнений на укрепление здоровья.

Материально – техническое обеспечение:

- физкультурный зал
- оборудование: мячи резиновые среднего диаметра – 23 шт., массажеры для стоп, канат – 1 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт.,
- инвентарь: ленточки – 23 шт., обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи маленькие, фишкис-ориентиры.
- нестандартное оборудование: массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, дорожки здоровья, воздушные шарики, мыльные пузыри, листки бумажные, вата, мешочки с песком, вертушки.
- музыкальный центр
- фонотека

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для освоения правильности выполнения дыхательных упражнений.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Точечный массаж и самомассаж.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить дыхательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с возрастом воспитанников.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с *вводной части*, затем следует *основная часть* и в конце - *заключительная*.

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут. Используется для подготовки организма к возрастающей нагрузке.

Задачи:

1. Подготовка организма детей к предстоящей работе.
2. Формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж.

Основная часть занятия занимает 15 минут. Используется для реализации методики лечебной (дыхательной) гимнастики и содержит следующие задачи:

1. Тренировочное воздействие на организм.
2. Решение общих и специальных задач, запланированных на занятие.

Для решения этих задач в основной части занятия используются различные дыхательные упражнения, выполняемых с различных исходных положений (стоя, сидя), упражнения для закаливания организма, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Заключительная часть занимает 5 минут. Используется для постепенного снижения физической нагрузки путем применения простейших физических упражнений, .

Основными ее задачами являются:

1. подготовка организма детей к предстоящей деятельности,
2. подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния, упражнения на профилактику плоскостопия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь			
Тема «Целебные травы». Цель: закреплять знания детей о целебных свойствах трав, рассказать о том, как собирают травы для лечения.	Тема «Красивая осанка – залог твоего здоровья». Цель: формировать понятие у детей о том, что от осанки зависит физическое здоровье человека.	Тема «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Цель: закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.	Тема «Мое тело». Цель: закреплять знания о строении своего тела. Формировать правильное носовое дыхание
Октябрь			
Тема «О гигиенических принадлежностях». Цель: закреплять знания детей о гигиенических принадлежностях, развивать творчество и фантазию детей.	Тема «Какие бывают грибы» Цель: вспомнить с детьми классификацию грибов и правила безопасного поведения при отравлении грибами.	Тема «Решение проблемной ситуации через театр кукол – у царской дочери заболел зуб». Цель: научить детей решать проблемную ситуацию при зубной боли.	Тема «Наблюдение за работой врача». Цель: закрепление знаний детей о профессии стоматолога.
Ноябрь			
Тема «У нас в гостях – Мойдодыр» – ситуации через театрализацию. Цель: Повышение устойчивости детского организма к воздействию низких и высоких температур формирование устойчивых культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.	Тема «Здоровые зубки». Цель: закрепление правил ухода за ротовой полостью и зубами.	Тема «Органы чувств человека». Цель: познакомить детей с органами чувств человека.	Тема «Мышцы, кости и суставы». Цель: познакомить детей со скелетом и его назначением в теле человека.
Декабрь			
Тема «Наши легкие». Цель продолжить знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.	Тема «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое». Цель: создать детям положительный эмоциональный настрой, закрепить культурно-гигиенические навыки.	Тема «Как себя вести во время болезни». Цель: продолжить знакомство с правилами, сохраняющими здоровье.	Тема «Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни». Цель: закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка.
Январь			
Тема «Грипп. Как уберечь себя от гриппа». Цель: формировать у	Тема «Бронхит. Профилактика бронхита – беседа с	Тема «Спортивные игры – соревнования».	Тема «Одежда в зимний период. Моделирование

детей навыки безопасного поведения в период ОРЗ и ОРВИ.	врачом или медсестрой». Цель: знакомить детей с правилами безопасного поведения при разных заболеваниях, учить беречь свое здоровье.	Цель: развивать физические качества и формировать умения побеждать в команде.	одежды для зимних прогулок или занятий спортом». Цель: продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны, развивать творческие способности детей.
---	--	---	--

Февраль

Тема «В гости к буравичку Югорке». Цель: закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.	Тема «Мы мороза не боимся». Цель: Формирование правильной осанки. Учить оказывать первую медицинскую помощь при обморожении.	Тема «Для чего нужны прививки». Цель: закрепление знаний детей о профилактической роли прививок.	Тема «Порезы, ссадины, царапины. Игровые упражнения – лечим кукол». Цель: учим оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ссадинах.
---	--	--	--

Март

Тема «Папа, мама, я – спортивная семья». Цель: создать условия для радостного взаимодействия детей и родителей, формировать привычку к здоровому образу жизни.	Тема «Что нужно знать о лекарствах». Цель: закрепить знания детей о безопасном взаимодействии детей с лекарством.	Тема «Шалости с водой». Цель: закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.	Тема «И о коже надо заботиться». Цель: дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме, научить правильному уходу за кожей.
--	---	--	---

Апрель

Тема «Как заботиться о глазах». Цель: знакомить детей с правилами ухода за глазами и разучить новый комплекс гимнастики для глаз.	Тема «Космонавты» Цель: познакомить детей с профессией космонавт. Дать представление о том, что это здоровые, выносливые и спортивные люди.	Тема «Детская спартакиада». Цель: продолжать развивать и укреплять физические качества, умение работать командой.	Тема «Растения нашего края». Цель: закреплять знания детей о целебных свойствах трав, рассказать о том, как собирают травы для лечения..
---	---	---	--

Май

Тема «Солдаты». Цель: Развивать выносливость и совершенствовать физические качества.	Тема «Правила поведения на воде». Цель: закрепить с детьми правила поведения при купании на открытых водоемах.	Тема «Укусы насекомых». Цель: учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.	Тема «Диагностическое занятие». Цель: выявление объема знаний и практических умений при сохранении своего здоровья.
--	--	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

СЕНТЯБРЬ

Тема: «Наши верные друзья»

Задачи: Учить выполнять элементарный точечный массаж.

1-2 неделя

1. Беседа с детьми как сохранить здоровье;
- Учить выполнять элементарный точечный массаж.
- Ходьба по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,
- дыхательная гимнастика «Подул ветерок»;
2. —ОРУ с мячом.
- дыхательная гимнастика.
- точечный массаж лица;
- подвижная игра. «Паук и мухи»;
3. -Дыхательная гимнастика «Шарик»
- Самомассаж рук «На лугу»;
- релаксация – слушание спокойной музыки «Моцарт для детей»

Тема: «Наши здоровые ножки»

Задачи:

- Формировать правильную походку и осанку.
- Учить ухаживать за ногами.
- Выполнять упражнения для укрепления мышц, стопы.

3-4 неделя

1. - Беседа «Для чего нам ноги?», обсуждение услышанного.
- ходьба по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,
- дыхательная гимнастика «Подул ветерок»;
2. —ОРУ с мячом.
- дыхательная гимнастика.
- точечный массаж лица;
- ходьба по г/скамейке с переходом на г/лестницу;
- подвижная игра «Воздушная игра»;
3. -Дыхательная гимнастика «Перышко»
- Самомассаж ступней:

	<p>«Маленькие ножки»;</p> <p>- релаксация.</p> <p>слушание спокойной</p> <p>музыки «Моцарт для детей»</p>
--	---

ОКТЯБРЬ

Тема: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

Задачи:

- Закреплять основные движения (бег, ходьба).
- Укреплять связки гортани при выполнении дыхательных упражнений.
- Учить разминать шейные позвонки.
- Познакомить со сказкой «Волшебный морж»

1-2 неделя	<p>1. Беседа «Для чего нужно закаляться», чтение сказки «Морж», обсуждение услышанного.</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика «Дышим одной ноздрей», «Воздушный шар»;</p> <p>2. ОРУ без предметов на гимнастической скамейке «Всадники»</p> <p>-дыхательная гимнастика (<i>по Стрельниковой</i>).</p> <p>- точечный массаж лица;</p> <p><u>-ОВД:</u> ходьба по г/скамейке с переходом на г/лестницу;</p> <p>- подвижная игра.</p> <p>«Воздушная игра»;</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Перышко»</p> <p>Самомассаж «Дождик»;</p> <p>релаксация, слушание музыки «Звуки природы»</p> <p>(лежа на ковриках)</p>
------------	--

Тема: «Наши глазки»

Задачи:

- Формировать правильную осанку.
- Учить правильно ухаживать за ногами. Создавать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам.

- Выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.

3-4 неделя	<p>1. - Беседа «Что полезно и вредно для наших глаз» (показ презентации, обсуждение услышанного).</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика, «Подули на плечо»;</p> <p>2. –ОРУ без предметов на гимнастической скамейке «Всадники»</p> <p>-дыхательная гимнастика (<i>по Стрельниковой</i>).</p> <p>- самомассаж лица «Лепим лицо»;</p> <p>-ОВД ходьба по г/скамейке с переходом на г/лестницу, - прыжки между кубиками;</p> <p>- подвижная игра. «Ровным кругом.»;</p> <p>3. -Дыхательная гимнастика «Перышко»</p> <p>- гимнастика для глаз;</p> <p>-релаксация, слушание музыки «Звуки природы» (лежа на ковриках)</p>
------------	--

НОЯБРЬ

Тема: «На зарядку становись»

Задачи:

- Чтение авторской сказки «Зарядка и Простуда».
- Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений и в подвижных играх.
- Продолжать выполнять элементарный массаж.

1-2 неделя	<p>1. Чтение сказки «Зарядка и простуда» обсуждение услышанного.</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика «Ветер»;</p> <p>2. ОРУ на г/скамейке.</p> <p>-гимнастика для глаз.</p>
------------	---

	<p>- точечный массаж лица;</p> <p>-ОВД: ползание по г/скамейке</p> <p>- подвижная игра. «Карусель»»;</p> <p>3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>Массаж спины друг другу «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы.»;</p> <p>-релаксация.</p> <p>слушание спокойной музыки №2 «Моцарт для детей»</p>
--	---

Тема: «Точка, точка, запятая»

Задачи:

- Учить правильному дыханию при выполнении упражнений, познакомить с пальчиковой гимнастикой «На лугу».
- Упражнять в ползании по г/скамейке.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

3-4 неделя	<p>1. Беседа о точечном массаже, обсуждение услышанного.</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика «Ветер»;</p> <p>2. —ОРУ на г/скамейке.</p> <p>- пальчиковая гимнастика «На лугу»;</p> <p>- точечный массаж лица;</p> <p>-ОВД: ползание по г/скамейке</p> <p>- подвижная игра. «Карусель»»;</p> <p>3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>Массаж спины друг другу «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы.»;</p> <p>-релаксация.</p> <p>слушание спокойной музыки №2 «Моцарт для детей»</p>
------------	--

ДЕКАБРЬ

Тема: «Чистота – залог здоровья»

Задачи:

- Развивать самостоятельность при выполнении упражнений с предметами.

<ul style="list-style-type: none"> • Развивать способность к расслаблению тела. 	
1-2 неделя	<p>1. - Беседа о гигиене, обсуждение услышанного.</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика «Ветер»;</p> <p>2. –ОРУ под муз. сопровождение «По секрету всему свету».</p> <p>-дыхательная гимнастика (<i>по Стрельниковой</i>).</p> <p>- самомассаж лица «Воробей»;</p> <p>-ОВД – подбрасывание мяча вверх и ловля его – прокатывание мяча по г/скамейке;</p> <p>- подвижная игра «У кого меньше мячей»;</p> <p>3. -Дыхательная гимнастика «Ежик», «Пускаем мыльные пузыри, «Насос»</p> <p>- Самомассаж «Умная голова» «Лебединая шея»;</p> <p>-релаксация, слушание музыки «Звуки леса» (лежа на ковриках)</p>
<p>Тема: «Почему у слона длинный нос»</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить продолжать учить выполнять массаж лица, дыхательные упражнения из разных исходных положений. • Провести профилактику плоскостопия. 	

3-4 неделя	<p>1. – Беседа о носах животных обсуждение услышанного.</p> <ul style="list-style-type: none"> - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега, - дыхательная гимнастика стоя «<i>Насос</i>», сидя «<i>Подули на плечо</i>»; лежа «<i>Дышим Тихо</i>». <p>2. –ОРУ под муз. сопровождение «<i>По секрету всему свету</i>»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4,5.» - самомассаж лица «<i>Воробей</i>»; -ОВД – отбивание мяча об пол – прокатывание мяча по г/скамейке; - подвижная игра «<i>Караси и щука</i>»; <p>3. -Дыхательная гимнастика «<i>Ежик</i>», «<i>Пускаем мыльные пузыри</i>, «<i>Насос</i>»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самомассаж «<i>Умная голова</i>» «<i>Лебединая шея</i>»; -релаксация, слушание музыки «<i>Звуки леса</i>» (лежа на ковриках)
------------	--

ЯНВАРЬ

Тема: «Сделай компьютер своим другом»

Задачи:

- Познакомить с рассказом «*Спаси Веронику*»
- Способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка.
- Укреплять мышцы, участвующие в формировании правильной осанки.
- Упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед
- Учить выполнять массаж лица.

1-2 неделя	<p>1. – Чтение рассказа «<i>Спаси Веронику</i>» обсуждение услышанного.</p> <ul style="list-style-type: none"> - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега, - дыхательная гимнастика «<i>Трубач</i>»; <p>2. —ОРУ на ковриках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - точечный массаж лица; -ОВД: прыжки с продвижением
------------	--

	<p>вперед до флагка, обратно бегом.</p> <p>- подвижная игра «<i>Великаны и гномы</i>»;</p> <p>3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>Самомассаж ступней ног;</p> <p>-релаксация,</p> <p>слушание спокойной музыки №3 «<i>Моцарт для детей</i>»</p>
--	---

Тема: «Путешествие в страну Носарию»

Задачи:

- Формировать анатомо - физиологические представления о строении носа.
- Развивать устойчивое внимание.
- Воспитывать доброжелательность.

3-4 неделя

1. – Беседа о строении носа человека, обсуждение услышанного.
 - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,
 - дыхательная гимнастика «*Трубач*»;
 - пальчиковая игра «*Хитрый ежик чудачок*»;

2. —ОРУ на ковриках.
 - точечный массаж лица;
ОВД: прыжки с продвижением вперед до флагка
 - подвижная игра «*Хитрая лиса*»;

3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Самомассаж лица;

-релаксация,

слушание спокойной музыки №3 «*Моцарт для детей*»

ФЕВРАЛЬ

Тема: «Орган слуха человека»

Задачи:

- Формировать анатомо-физиологические представления о строении уха, закреплять умение выполнять массаж ушей, лица и шеи.
- Продолжать учить правильному дыханию.
- Упражняять в ходьбе на повышенной площади опоры, сохраняя

равновесие.

- Закреплять умение мягко приземляться на две ноги после прыжка.
- Воспитывать доброжелательность.

1-2 неделя

1. – Беседа о строении уха человека, обсуждение услышанного.
- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,
- дыхательное упражнение «Ветерок»;
- пальчиковая игра «Салат»;
2. —ОРУ с мячами.
- точечный массаж «Ушки»;
-ОВД: ходьба по г/скамейке (до середины, руки на поясе, присесть, встать, хлопнуть в ладоши перед собой, легко пробежать оставшуюся часть скамьи, спрыгнуть - подвижная игра «Веселые овощи»;
- Мало подвижная игра «Угадай кто позвал»
3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
Самомассаж лица и шеи;
-релаксация,
слушание спокойной музыки №4 «Моцарт для детей»

Тема: «Приключение в королевстве микробов»

Задачи:

- Формировать представления об инфекционном характере большинства заболеваний.
- Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
- Воспитывать желание быть здоровым.

3-4 неделя

1. – Беседа о микробы, обсуждение услышанного.
- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,
- дыхательное упражнение «Ветерок»;
- пальчиковая игра «Замок»;
2. —ОРУ с мячами.

	<p>- точечный массаж лица;</p> <p>-ОВД: ходьба по г/скамейке (до середины, руки на поясе, присесть, встать, хлопнуть в ладоши перед собой, легко пробежать оставшуюся часть скамьи, спрыгнуть</p> <p>- подвижная игра «Два Мороза»;</p> <p>Мало подвижная игра «Угадай кто позвал»</p> <p>3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>Самомассаж спины дети сидят по кругу повернувшись спиной друг к другу «Поезд»;</p> <p>-релаксация,</p> <p>слушание спокойной музыки №4 «Моцарт для детей»</p>
--	--

МАРТ

Тема: «Жил да был крокодил»

Задачи:

- Учить ответственно относиться к состоянию зубов.
- Познакомить с артикуляционной гимнастикой «Крокодил».
- Продолжать учить детей само расслаблению.

1-2 неделя	<p>1. – Беседа об уходе за зубами, обсуждение услышанного.</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>2. –ОРУ под муз. сопровождение «В Африке горы вот такой высоты»</p> <p>- Артикуляционная гимнастика «Крокодил»</p> <p>- самомассаж «Лепим лицо;</p> <p>-ОВД – ходьба по ребристой доске с зажатым мячом между ног;</p> <p>- подвижная игра «День и Ночь»;</p> <p>3. -Дыхательная упражнение «Сдуй снежинку»</p>
------------	---

	<p>- Самомассаж ладоней и рук; -релаксация, слушание музыки «Звуки леса» (лежа на ковриках).</p>
--	---

Тема: «Пришла весна-ребятишкам не до сна»!

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Поддерживать интерес к летним играм.
- Закреплять знания о частях тела.
- Развивать навыки коллективной работы.

3-4 неделя	<p>1. – Беседа о весне (как нужно одеваться, что изменилось, обсуждение услышанного). - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега, - дыхательная гимнастика стоя «Насос», «Подули на плечо».</p> <p>2. –ОРУ под муз. сопровождение «В Африке горы вот такой вышины» - Артикуляционная гимнастика «Крокодил».</p> <p>- самомассаж «Лепим лицо;</p> <p>-ОВД – ходьба по ребристой доске с зажатым мячом между ног, обратно бегом;</p> <p>- подвижная игра «Мы веселые ребята»;</p> <p>3. -Дыхательная упражнение «Плыёт, плавает кораблик», (дети дуют на кораблик, который плавает в тазу).</p> <p>- Самомассаж стоп; -релаксация, слушание музыки «Пение птиц» (сидя по турецки)</p>
------------	--

АПРЕЛЬ

<p>«Ах ладошки вы ладошки» -Упражнять в ползании по-пластунски. -Формировать правильную осанку. -Укреплять мышечный корсет позвоночника, связочно-мышечного аппарата</p>
--

ног и рук. 1-2 неделя	<p>1. – Беседа о руках человека (для чего они нужны, обсуждение услышанного).</p> <ul style="list-style-type: none"> - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега, - дыхательная гимнастика «Трубач»; - пальчиковая игра «Кораблик»; <p>2. —ОРУ на ковриках, комплекс №4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - точечный массаж лица; <u>-ОВД</u>: ползание по пластунски между предметами – забрасывание мяча в кольцо; - игра «Твистер»; <p>3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самомассаж ладоней и рук; -релаксация слушание классической музыки.
--------------------------	---

Тема: «Полезные и вредные привычки»

Задачи:

- Познакомить детей со сказкой «Денис и медвежонок Денни»
- Развивать самостоятельность при выполнении массажа спины другому ребенку.

3-4 неделя	<p>1. – Чтение сказки «Денис и медвежонок Денни» беседа о полезных и вредных привычках, обсуждение услышанного.</p> <ul style="list-style-type: none"> - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега, - дыхательная гимнастика «Слон»; - гимнастика для глаз «Мы летаем»; <p>2. —ОРУ без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - точечный массаж лица; <u>-ОВД</u>: выполнение задания по карточке-схеме (ползание, лазание, ведение мяча в движении, забрасывание мяча в корзину, ходьба по канату с мешочком на голове, дети выбирают карточку сами
------------	--

	<p>- игра «<i>Твистер</i>»;</p> <p>3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>- Массаж спины друг другу «<i>Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы..</i>»;</p> <p>-релаксация, слушание музыки «<i>Звуки леса</i>» (лежа на ковриках)</p>
МАЙ	
Тема: « <i>Путешествие капельки</i> »	
Задачи:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать профилактике плоскостопия. • Развивать и совершенствовать органы дыхания, мышечную силу и координационные способности.
1-2 неделя	<p>1. – Беседа о пользе воды, обсуждение услышанного.</p> <p>- затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега,</p> <p>- дыхательная гимнастика ;</p> <p>2. —ОРУ без предметов.</p> <p>- точечный массаж лица;</p> <p><u>-ОВД:</u> выполнение задания по карточке-схеме (ползание, лазание, ведение мяча в движении, забрасывание мяча в корзину, ходьба по канату с мешочком на голове, дети выбирают карточку сами</p> <p>- игра «<i>Рыбки и акула</i>»;</p> <p>3. -Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.</p> <p>- мало подвижная игра «<i>Mоре, берег, парус</i>».</p> <p>- Задание перебрать фасоль с помощью ног;</p> <p>-релаксация, слушание музыки «<i>шум прибоя</i>» (лежа на ковриках)</p>
Тема: « <i>Лето красное -для здоровья время прекрасное</i> »	
Задачи:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать упражнять выполнять массаж биологически активных

точек для профилактики простудных заболеваний	
3-4 неделя	<p>1. Беседа о лете, его польза для здоровья, загадки о лете, обсуждение услышанного.</p> <ul style="list-style-type: none"> - затем дети проходят по массажным дорожкам, выполняют разнообразные виды ходьбы и бега, - дыхательная гимнастика стоя «<i>Насос</i>», сидя «<i>Подули на плечо</i>»; лежа «<i>Дышим Тихо</i>». <p>2. ОРУ с шариком.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4,5.» - самомассаж лица «<i>Воробей</i>»; - <u>подвижная игры</u>: «<i>Гори, гори ясно</i>», «<i>Охотники и утки</i>», «<i>Караси и щука</i>». <p>3. Дыхательная гимнастика «Пускаем мыльные пузыри,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самомассаж «<i>Умная голова</i>» «<i>Лебединая шея</i>»; -релаксация, слушание музыки (лежа на ковриках)

Приложение 2

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ

- пульсирующий микроклимат (разница в температуре от 6-8 градусов)
- пробежки по коридору
- полоскание горла кипяченой водой, соляным раствором (чередуя) 36-37 градусов

- точечный массаж, самомассаж
- аутотренинг
- аэробика
- гимнастика пробуждения
- разминка после дневного сна:
 - с предметами и без предметов;
 - на развитие координации движений;
 - в равновесии;
 - обыгрывание потешек и стишков;
 - сюжетные или игровые;
 - с простейшими тренажерами (гантельками);
 - имитационного характера;
 - на формирования свода стопы и осанки;
 - на развитие координации движений;
 - на развитие мелкой моторики
- прогулки в любую погоду
- проведение физкультурного занятия в облегченной одежде на улице
- дневной сон без маечек
- гигиенические процедуры (мытье шеи, рук до локтей, обтирание груди)
- сухое и влажное растирание тела (40-50 градусов) руковичкой
- босохождение:
 - по ковру;
 - по полу;
 - по соляным дорожкам;
 - с использованием природного материала.

Приложение 3

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

- пульсирующий микроклимат (разница в температуре от 6-8 градусов)

- пробежки по коридору
- полоскание горла кипяченой водой, соляным раствором (чередуя) 36-37 градусов
- точечный массаж, самомассаж
- аутотренинг
- аэробика
- гимнастика пробуждения
- разминка после дневного сна:
 - с предметами и без предметов;
 - на развитие координации движений;
 - в равновесии;
 - обыгрывание потешек и стишков;
 - сюжетные или игровые;
 - с простейшими тренажерами (гантельками);
 - имитационного характера;
 - на формирования свода стопы и осанки;
 - на развитие координации движений;
 - на развитие мелкой моторики
- прогулки в любую погоду
- проведение физкультурного занятия в облегченной одежде на улице
- дневной сон без маечек
- гигиенические процедуры (мытье шеи, рук до локтей, обтирание груди)
- сухое и влажное растирание тела (40-50 градусов) руковичкой
- босохождение:
 - по ковру;
 - по полу;
 - по соляным дорожкам;
 - с использованием природного материала.

Список используемой литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008 с.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Каштанова Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКИ, 2002.
5. Подольская Е. Лечебная гимнастика./Дошкольное воспитание. – 2005, №8, с.64.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.