

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8 от "23" мая 2023 г.



Утверждаю  
заведующий МАДОУ ДС №23  
Кривонос В.В.  
23 мая 2023г.  
Приказ №85-д от 23.05.23г

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

Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

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

г. Калининград, 2023г.

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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. Применения 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.

*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.

### **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 4- 5 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, корректирующая 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». Рассмотрение наглядного материала.

Практика: подвижные игры, дыхательные упражнения

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

### **Раздел 2. Приемы и методы оздоровления. (66)**

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
-----------	------	------------------	-------

		ВСЕГО	Теоретически	Практические	аттестации/контроля
Раздел 1 <b>Строение организма и основы его безопасности</b>	Строение организма и основы его безопасности	2	1	1	Устный опрос
Раздел 2 <b>Приемы и методы оздоровления</b>	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

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 чумазя.-М.1953.

Барто А. Я расту, Мы с Тamarой 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.

Суслов 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! // Плывёт, 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 тубетейках. – 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/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>
2. <https://www.maam.ru/detskij-sad/-korrigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>
4. <https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypusniku/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 и коррекции стопы, осмотр осанки	
3-4	Диагностика	Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки	
5-6	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	Беседа «Строение тела»; Рассматривание наглядного материала; Игры «Назови, что покажу»; Подвижная игра «Третий лишний»
7-8	«Малыши-крепьши»	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике.	ЛФК №1 без предметов Дыхательное упражнение «Остудите чай»; Игры «Оловянный солдатик», «Качалочка» Самомассаж Релаксация: «Наедине с дождем»
9-10	«Наши ножки идут по дорожке»	Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную деятельность.	ЛФК. №2 с мешочками Дыхательное упражнение «Сдуйте листик»; Самомассаж Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».
11-12	«Стройная спинка»	Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.	ЛФК №3 с гимнастическими палками Дыхательное упражнение «Ветер» Игра «Тише едешь – дальше будешь» Самомассаж Релаксация «Я отдыхаю»;
13-14	«На прогулке»	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность и эластичность мышц.	ЛФК. №4 с мячом Массаж ступней; Игра «Делим торт» - сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами.



15-16	«Веселые туристы»	Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).	ЛФК №5 с балансировочными подушками Дыхательное упражнение «Толстый – тонкий»; Игра «Сбор грибов – кто быстрее?» Психогимнастика «Туристы».
17-18	«Веселый мяч»	Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.	ЛФК № 6 с фитболами Массаж ступней . Игра «Вернись на свое место» Коррекционные упражнения: «Кач-кач». Релаксация: «Олени»
19-20	«Морское царство»	Нормализация трофических процессов туловища;	ЛФК №7 с массажным мячом, Дыхательное упражнение. «Целебный воздух». Самомассаж Подвижная игра «Летучие рыбки»
21-22	«По следам»	Развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, увеличивать подвижность суставов.	ЛФК № 8 с гимнастическими палками; Игра «Ловишки с лентами» Самомассаж Релаксация «Я отдыхаю»;
23-24	Образно-игровое занятие	Осуществление целенаправленной коррекции нарушения осанки.	ЛФК №9 с обручем Дыхательное упражнение «Шипение змеи» Самомассаж Игра «Зоопарк». (см.Асачева, ст.83) Релаксация «Сон на берегу моря»
25-26	«Обезьянки»	Совершенствовать упражнения на буме для мышц ног и стоп, укреплять и развивать силу этих мышц.	ЛФК №10 с веревками; Психогимнастика «Спинка отдыхает» Самомассаж Игра «Ловкие обезьянки».
27-28	«Палочка – выручалочка»	Совершенствовать навыки правильной осанки, научить анализировать свое положение тела.	ЛФК №11 с гимнастическими палками Игра средней подвижности «Это что за маскарад?» Самомассаж Релаксация «Спинка отдыхает»

29-30	«Мы- малыши-крепыши»	Укреплять и развивать силу мышц ног и спины. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	ЛФК №12 с фтиболами Лазание по гимнастической стенке. Игра» С пенька на пенек» Комплекс для профилактики плос. «Коврик»
31-32	«Птицы, рыбы и другие животные»	Совершенствовать двигательные реакции. Обучать расслаблению и принятию снова правильной осанки.	ЛФК №13с мячом Метание мяча Самомассаж Игра «Приглашение» Игра м.п. «Передай шарф»
33-34	«Льдинки, ветер и мороз»	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение удерживать правильную осанку в упражнениях на равновесие.	ЛФК №14 с гантелями Самомассаж Игра «Я - Мороз Красный нос...». Релаксация
35-36	«Веселый зоопарк»	Вырабатывать правильную осанку.	ЛФК №15с обручем; Игра «»Передача мяча в колонне» Игра м.п. «Ель, елка, елочка» Дыхательное упражнение Самомассаж
37-38	«На зарядку становись»	Развивать координацию и ловкость. Корректировать свод стопы.	ЛФК №16 с массажным мячом Передача мяча друг другу Перебрасывание мяча друг другу Игра-упражнение « Оттолки и поймай мяч» Игровой массаж «Здравствуйте , пальчики»
39-40	«Веселая зарядка-хорошая зарядка»	Развивать силу мышц спины, координацию движений, ловкость и выносливость.	ЛФК №17 с балансировочными подушками Подвижная игра «Голодная акула» Массаж рук и ног»Черепашка»
41-42	«Мой веселый звонкий мяч»	Повышать активность и работоспособность детского организма. Содействовать профилактики плоскостопия.	ЛФК №18 с мячом Игровое упражнения для укрепления и коррекции плоскостопия «На прогулке»; Игры эстафеты. Самомассаж

43-44	«Наши послушные ручки»	Совершенствовать технику движений, добиваясь точности и выразительности движений. Учить использовать специальные упражнения для укрепления организма.	ЛФК №19 с гантелями Игра «Рыбаки и рыбки». Упражнения на профил.плоск. Релаксация «Спинка отдыхает»;
45-46	«Дружные спасатели»	Развивать мышечную силу, выносливость. Формировать пластику.	ЛФК №20 с веревками Психогимнастика «Веселые туристы»; Самомассаж Игры «Муравейник», «Цветы и садовник».
47-48	«Народные мотивы»	Воспитывать умение выражать в движении эмоции и настроение. Формировать правильную осанку.	ЛФК №21 с фитболами Дыхательное упражнение «Задует свечу»; Игра «Филин и пташки» Самомассаж Релаксация «Я отдыхаю»
49-50	«Силачи и акробаты»	Активизировать двигательные навыки. Закреплять технику выполнения игрового самомассажа.	ЛФК №22 с гимнастическими палками Массаж ступней «Раскатываем тесто»; Игра «Тяни в круг». Релаксация
51-52	«Конкурс красоты»	Формирование навыков правильной походки, развитие координации движений. Обучение умению напрягать и расслаблять мышцы при виси на гимнастической стенке.	ЛФК №23 с мешочками Дыхательное упражнение «Спящая красавица просыпается»; Самомассаж Игра «Придумай фигуру».
53-54	«Мамины помощники»	Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений.	ЛФК №24 с обручем «Вяжем носок», «Шарики и кольца»; Психогимнастика «Поливаем цветы»; Игра на внимание «Флажок». Самомассаж
55-56	«Карнавал животных»	Сформировать правильную осанку с помощью игровых упражнений и специальных заданий; умение передавать в	ЛФК №25 с балансировочными подушками Дыхательные упражнения «Голоса животных»; Игра «Угадай кто кричит» Самомассаж

		движении образы различных животных.	Релаксация «Лентяи»
57-58	«Страус»	Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей. Учитывать самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя ее с расслаблением.	ЛФК №26 с фитболами Игровое упражнение «Собери платочки»; Игра «Бой страусов». Самомассаж Релаксация
59-60	«На морском берегу»	Учитывать сохранять равновесии на уменьшенной площади опоры. Развивать подвижность позвоночника.	ЛФК №27 с массажными мячами Игра «Караси и щука». Самомассаж Релаксация «Сони на берегу моря»
61-62	«Турпоход»	Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям.	ЛФК №28 с обручем Упражнение «Если б ноги стали руками»; Игра «Переправа через болото» Самомассаж Релаксация
63-64	«Веселая лесенка»	Закреплять навык сохранения правильной осанки при восхождении и спуске на повышенную опору.	ЛФК №29 с гимнастическими палками Дыхательное упражнение «Нырание»; Игра «Пожарные на учении». Самомассаж
65-66	«На арене цирка»	Воспитывать красоту движений, учить владеть своим телом в движении.	ЛФК №30 без предметов Игра «Угадай и догони» Самомассаж Упражнение на расслабление ног «Пружинки»
67-68	«Добрый обруч»	Развивать подвижность суставов.	ЛФК №31 с обручем Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»; Игра «Бездомный заяц» Самомассаж Релаксация
69-70	«Стадион»	Научить самостоятельно, работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж.	ЛФК №32 с мячом Игра эстафета «Терем – теремок» Самомассаж

			Релаксация «Лентяи»
71-72	Открытое занятие с элементами аэробики	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	ЛФК. Аэробика; Игра «Море волнуется». Самомассаж Психогимнастика «Шум моря»;