

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества пгт Кумены  
Куменского района Кировской области

Утверждено на  
педагогическом совете  
МКОУ ДО ДДТ пгт Кумены  
Протокол №1 от «01» сентября 2023г.

Директор МКОУ ДО ДДТ пгт Кумены  
Кумен Л.А. Перескокова



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности  
«За ЗОЖ»**

Возраст детей: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Макарова Надежда Александровна,  
педагог дополнительного образования

Кумены  
2023г

## 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

Проанализировав современные программы, реализующие идеи концепции о сохранении здоровья ребенка, мы пришли к выводу, что все они имеют несомненные достоинства, богаты оригинальными идеями построения педагогической работы, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому и возникла потребность в разработке, обновлении содержания, расширения форм и методов оздоровления и физического развития детей, комплексно-оздоровительной программы «Здравушка».

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.

**НОВИЗНА ПРОГРАММЫ:** Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей конкретной группы, посещающих наш детский сад.

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

#### **Особенности программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей; совершенствование двигательной деятельности детей.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма
- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Повышение активности и общей работоспособности
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний

Образовательные задачи:

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

- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)
- Формирование двигательных навыков и умений

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются следующие 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, подгрупповая, так и индивидуальная.

**Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Внедрение в систему лечебно-профилактических, психолого-педагогических и оздоровительных мероприятий эффективных здоровьесберегающих технологий и методик.
2. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.
3. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
4. Формирование позитивного отношения и повышения активности родителей в работе по укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.
5. Распространение передового педагогического опыта специалистов учреждения и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
6. Снижение уровня заболеваемости воспитанников острыми респираторными заболеваниями и увеличение количества детей первой и второй групп здоровья.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I. Лечебно-профилактическая работа**

Для дошкольников имеющих отклонения в состоянии здоровья крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, т.к. они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. В нашем детском саду задачи воспитания, обучения и оздоровления взаимосвязаны и ориентированы на детей с учетом состояния здоровья и уровня развития.

В ДОУ выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы, витамины и растительную клетчатку, способствующие функционированию процессов пищеварения.

Время, предназначенное для дневной прогулки детей, используется для профилактических мер в групповых помещениях: сквозное проветривание, облучение бактерицидными лампами спален и раздевалок.

Временной отрезок, обозначенный как обед-сон, отводится для оздоровления детей (лечебно-оздоровительные и закаливающие мероприятия). Качественные полноценный обед, полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры.

После дневного сна дети занимаются физическими упражнениями в сочетании с воздушными ваннами (контрастно-воздушное закаливание по методу Ю.Ф. Змановского).

Во время вечерней прогулки оздоровительный эффект достигается за счет пребывания детей на свежем воздухе, подвижных игр и индивидуальной работы по физическому развитию. На прогулках (утренней и вечерней) большое внимание уделяется разнообразной самостоятельной деятельности детей. При организации такого режима мы старались не заорганизовывать детей, предоставить им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

## **II. Физкультурно-оздоровительная работа**

С учетом особенностей современного общественного развития возникает необходимость уже в дошкольном возрасте сформировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком здорового образа жизни.

Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья, фронтальную и подгрупповую работу с детьми, студийную и секционную работу по интересам дошкольников.

Учебный план ДОУ составлен с учетом состояния здоровья, возрастных психофизических особенностей детей согласно требованиям СанПиН. Для осуществления лечебно-оздоровительных мероприятий, которые бы не нарушали образовательную деятельность, мы разработали соответствующий режим дня. Учебная нагрузка в нем дозируется с учетом состояния здоровья ребенка, в занятия включаются физкультминутки, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательные упражнения. Форма организации занятий гибкая и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, на воздухе. Длительность занятий гибко варьируется в зависимости от уровня умственной работоспособности детей; если воспитатель видит, что дети утомлены, не внимательны, то на занятии он дает только основу. Знания и умения, полученные детьми на занятиях, закрепляются воспитателями в процессе индивидуальной работы, а также в ходе проведения досугов, праздников, развлечений, что в значительной степени повышает качество усвоения детьми знаний.

Задачи профилактики заболеваний, физического, психического, интеллектуального развития, коррекции интегрируются в работе всего педагогического коллектива.

Особое внимание уделяется рациональной организации двигательного режима, т.к. движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма. От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все формы физкультурно-оздоровительной работы проводятся с ориентацией на специфику заболевания: утренняя гимнастика включает дыхательные упражнения и элементы «пальчиковой» гимнастики, упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки, массаж определенных точек; кроме этого используются разнообразные виды закаливания: ходьба босиком, обширное умывание и т.д.; в группе организуется режим проветривания, тщательный контроль за оптимальной температурой воздуха, а также щадящий режим после длительного отсутствия детей в детском саду (праздники, отпуск по болезни, карантин), увеличивается время дневного сна, регулируется пребывание на воздухе; проводятся «Неделя Здоровья», «Каникулы».

### **III. Психолого-коррекционная работа**

Доказано, что здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. Отрицательные явления, такие как психоэмоциональные перегрузки, стрессы, непосредственно ведут к ухудшению здоровья ребенка. Поэтому необходимо оберегать нервную систему детей, наполнять их жизнь радостью, создавать такие условия, чтобы дети могли самовыражаться, чувствовать себя внутренне свободными. Особое внимание уделяем психогигиеническим мероприятиям, то есть созданию условий для преобладания у детей жизнерадостности и бодрости, веры в себя, в свои силы и возможности, уважения к людям, полноты жизни, увлекательной деятельности. Для этого применяются следующие психокоррекционные методы:

- Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке детей
- Применение психолого-педагогических приемов направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений
- Создание благоприятного психологического климата в детском саду и семье
- Создание специальной комнаты в дошкольном учреждении для проведения индивидуальной или подгрупповой психокоррекционной работы.

Психологическая безопасность личности ребенка обеспечивается за счет организации психологически комфортных режимных моментов, оптимального двигательного режима, правильного распределения физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательного стиля общения взрослого с детьми, использования приемов релаксации в режиме дня, аутотренинга, психогимнастики, музыкотерапии.

Для развития эмоциональной сферы у детей вместе с игровыми занятиями мы проводим и познавательные, на которых, используются разнообразные методические приемы, знакомим детей с эмоциями. На театрализованных занятиях дети проживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с культурным наследием человечества (с литературой, музыкой, живописью). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Музыка, и в частности музыкотерапия имеет огромные возможности для улучшения нервно-психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально-адаптивных функций. Поэтому музыкальный руководитель использует этюды и упражнения, способствующие развитию и коррекции психоэмоциональной сферы. Слушание классической музыки направлено на духовно-нравственное совершенствование детей, формирование душевного здоровья, гармонии чувств, эстетического наслаждения. Широко используется музыка и в режиме дня: дети засыпают под музыку («Волшебный сон») и просыпаются под бодрящую музыку («Гимнастика пробуждения»).

Также большое влияние на развитие эмоциональной сферы имеет сенсорное воспитание. Важное место в этом процессе принадлежит сенсорным играм, которые помимо выполнения своей основной задачи, активизируют механизмы эмоционального отклика, опосредованно приводят в действие детскую эмоциональную сферу в целом. Эти игры не требуют большой предварительной подготовки и весьма привлекательны для детей. Например, игры с водой, с сыпучими материалами и др., которые применяются как на занятиях, так и в режимных моментах.

Результаты проведенной диагностики показали, что коррекционные занятия способствуют повышению самооценки детей и самооценки, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, воображения, воспитанию основ нравственности.

#### **IV. Взаимодействие с семьей**

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания, обучения и оздоровления детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом». Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.



3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа - родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа - родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа - родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Сотрудничество с семьями воспитанников проходит в несколько этапов.

Как же строится работа по взаимодействию сотрудников ДОУ с семьей?

На первом этапе основной целью является выявление потребности родителей в оздоровительных услугах ДОУ, уровня осведомленности родителей в области

образования и оздоровления дошкольников, повышение компетентности педагогов, медицинских работников ДООУ, родителей по вопросам здорового образа жизни. Данная цель реализуется через различные формы работы с родителями (анкетирование, различные опросники). Выявив, таким образом, потребности родителей инициативная группа педагогов ДООУ и родительский комитет ДООУ на основе анализа полученных данных создает перспективный план работы на текущий учебный год.

На втором этапе ведется активная пропаганда и популяризация здоровьесберегающих программ, технологий, работа направлена на повышение компетентности педагогов, медицинских работников ДООУ и родителей по вопросам здорового образа жизни.

Происходит активное вовлечение родителей в единое образовательно-оздоровительное пространство «Детский сад и семья» по вопросам здорового образа жизни. На этом этапе инициативная группа педагогов и специалистов и родительский комитет разбиваются на несколько звеньев, и каждое звено занимается разработкой конкретной проблемы. Звенья работают в следующих направлениях:

- рекламно-информационное звено
- информационно-аналитическое звено
- информационно-просветительское звено
- звено совместных мероприятий
- результативно-аналитическое звено

Данная работа реализуется через различные формы.

Третий и заключительный этап. На данном этапе подводятся итоги проделанной работы и выдвигаются перспективы дальнейшего сотрудничества родителей и сотрудников детского сада, создается комплексно-оздоровительная программа дошкольного учреждения.

Главное в работе с родителями – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении.

С этой целью в уголках для родителей выставляется обширная информация от медицинского и педагогического персонала: рекомендации по профилактике гриппа в период эпидемии, одежде детей в группе и на воздухе, правильной организации выходных и праздничных дней, закаливанию дошкольников в домашних условиях и др.

День открытых дверей – эффективная форма вовлечения родителей в педагогический процесс. Они присутствуют на занятиях с последующей беседой и определением путей оказания помощи ребенку. Также мы организуем мероприятия с совместным участием родителей и детей; праздники (спортивные и музыкальные), субботники, и т.д. А вот обучение родителей лечебно-оздоровительной работе с ребенком в условиях семьи проводят специалисты детского сада: врач, старшая медсестра, музыкальный руководитель. Организуются консультации, индивидуальные беседы, даются практические советы, рекомендуется медицинская и педагогическая литература.

Семья и детский сад – два значительных института, каждый из которых дает ребенку определенный социальный опыт, но только во взаимодействии друг с другом они создают оптимальные условия полноценного развития и оздоровления ребенка.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Здравушка» 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
- ✚ подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- ✚ дыхательные упражнения
- ✚ упражнения на расслабление
- ✚ общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них

## **II. 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

## **III. 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, добываясь непринужденности и красоты походки

## **IV. 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).

## **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.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ЗДРАВУШКА»

| № п/п | Разделы программы                           | Общее кол-во часов | Кол-во часов |        |
|-------|---|--------------------|--------------|--------|
|       |   |                    | Практика     | Теория |
| 1     | Вводное занятие                             | 1                  | 0,5          | 0,5    |
| 2     | Специальные (корректирующие) упражнения     | 3                  | 0,5          | 2,5    |
| 3     | Упражнения на расслабление                  | 3                  | 0,5          | 2,5    |
| 4     | Дыхательная гимнастика                      | 3                  | 0,5          | 2,5    |
| 5     | Физические упражнения прикладного характера | 4                  | 0,5          | 3,5    |
| 6     | Точечный массаж                             | 1                  | 0,5          | 0,5    |
| 7     | Лечебные игры                               | 4                  | 0,5          | 3,5    |
| 8     | Итоговые занятия                            | 1                  | -            | 1      |
|       | Итого:                                      | 20                 | 3,5          | 16,5   |

### 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.

4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
12. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
13. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
14. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
15. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М,2009.
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М. 2009.
18. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
19. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
20. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
21. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
22. Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
23. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.

**СПИСОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

1. Барто, А.Л. Зарядка - М.: Художественная литература, 1981
2. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб., Детство - Пресс, 2006
3. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
4. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977
5. Маршак, С.Я. Мяч:— Л.: Художник РСФСР, 1979
6. Михалков, СВ. Дядя Степа и Егор — Москва: Физкультура и спорт, 1970
7. Михалков, СВ. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984
8. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984

