

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №26 г. Йошкар-Олы «Теремок» 424031, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Эшпая, 120 тел. 45-25-64

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
От 31.08.2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 26
«Теремок»
/С.В.Кабаева/
(Подпись)
31 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
средней группы «Аленушка»
«НЕБОЛЕЙКА»



Разработчики программы:
Воронцова Т.Л., Кузьмина В.М.,
воспитатели
первой квалификационной категории

Йошкар-Ола
2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 26 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ТЕРЕМОК"**, Кабаева
Светлана Валерьевна, Заведующий

Сертификат D72F594A870EAE118150B3386F29B155

Содержание

Целевой раздел программы

Пояснительная записка	3-5
Планируемые результаты освоения программы	6

Содержательный раздел программы

Учебный план	7-8
Содержание учебного плана	9-25

Организационный раздел программы

Материально-технические условия реализации программы	26
Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	27
Список используемой и рекомендуемой литературы	28

Целевой раздел программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Неболейка» разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. №41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», Основной общеобразовательной программой ОП МБДОУ «Детский сад № 26» от 31.08.2023 г.

Направленность (профиль программы) – физкультурно-оздоровительная.

Программа направлена на организацию дополнительных занятий с воспитанниками разновозрастной группы (4-6 лет) дошкольного учреждения, построена на принципах:

- развивающего обучения, предполагающего формирование сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, побуждая его к творческому отношению при выполнении заданий;
- взаимодействия – совместное взаимодействие детского сада и семьи, направленное на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка.

Актуальность программы определяется ее направленностью на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Для успешного обучения важно, чтоб ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически был готов к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Основанием для создания программы «Неболейка» стали результаты обследования детей, поступающих в дошкольное учреждение, наблюдается снижение показателей уровня их здоровья и физического развития.

Сегодня на состояние здоровья оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья детей. Ведь именно до 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

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

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она ориентирована на формирование у детей позиции ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

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

Содержание программы кружка «Неболейка» ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

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.

Цель программы: формировать у ребёнка установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- повысить уровень физического и интеллектуального развития детей;
- сформировать у детей представления о здоровом образе жизни;
- выработать у детей навыки, необходимые каждому современному человеку, по сохранению физического, психического и нравственного здоровья;
- создать условия для формирования у детей позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни;

- формировать потребность в движениях (умение самостоятельно организовывать и провести подвижные игры, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь и нестандартное оборудование);
- предупредить появление вредных для здоровья привычек.

развивающие:

- развитие высокого уровня физических качеств: быстроты, ловкости и гибкости;
- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога;
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- знакомить с миром природы, материал по ОБЖ (безопасность на дорогах, безопасное поведение на природе);
- обогащать словарный запас;
- формировать навыки связной речи;

воспитательные:

- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни как показатели общественной культуры;
- воспитывать положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость);
- становление целенаправленности в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

Категория обучающихся по программе – дети 4-6 лет разновозрастная группа дошкольного учреждения. Численность детей в группе - 14-15 человек.

Срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия запланированы 2 раза в неделю длительностью не более 20 минут для средней группы и не более 25 минут для детей старшей группы. Полный курс – 64 занятия, 32 часа.

Планируемые результаты освоения программы:

Формирование к концу года учебно-компетенций (умения использования в жизни, полученные знания, умения и навыки):

4-5 лет:

- умеет ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении (перестраиваться в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега);

- способность координировать движения в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей, быстро реагировать на смену движений;
- имеет элементарные знания о самом себе, о здоровом образе жизни;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

5- 6 лет:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни;
- умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья;
- имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культуры и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

Определения результативности усвоения программы.

Оценка усвоения знаний воспитанниками происходит постоянно в ходе образовательной деятельности. В конце года обучения запланировано итоговое занятие по закреплению и проверке знаний за учебный год.

Содержательный раздел программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Страна Здоровячков.	1
3.	В гости к доктору Айболиту	1
4.	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1
5.	Друзья Вода и Мыло	1
6.	Сохрани здоровье сам	1
7.	Солнце, воздух и вода	1
8.	Режим дня	1
9.	Как устроен Я?	1
10.	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	1
11.	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	1
12.	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1
13.	Почему болят зубы?	1
14.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	1
15.	Сильные руки не знают скуки	1
16.	Забота о коже. Зачем человеку кожа?	1
17.	Как следует питаться? Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
18.	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство.	1
19.	Что такое безопасность. Основы безопасности жизни.	1
20.	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу	1
21.	Правила дорожной безопасности	1
22.	Правила пожарной безопасности	1
23.	Один дома.	1
24.	Запомните детки - таблетки не конфетки.	1
25.	А у нас дома газ.	1
26.	Ток бежит по проводам	1
27.	Как правильно вести себя на воде	1
28.	Как правильно вести себя в лесу	1
29.	Витамины и здоровье	1
30.	Чтоб нам не болеть. Витамины и здоровье	1

31.	Спорт – это здоровье	1
32.	Итоговое занятие	1

Содержание учебного плана

№ п/п	Название темы	Задачи	Программное содержание	Оборудование
1.	Вводное занятие.	Познакомить детей с правилами безопасного поведения на занятиях; рассказать о правилах безопасности при использовании спортивных атрибутов. Учить детей действовать по сигналу воспитателя. Развивать мелкую моторику пальцев рук.	Просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы» (1 серия); д/игра «Опасно - неопасно»; пальчиковая гимнастика «Комарики»; п/игра «Кот и мыши»	Ноутбук, интерактивная доска, предметные картинки с изображением спортивного оборудования.
2.	Страна «Здоровячков»	Познакомить детей об особенностях своего организма; рассказать, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть. Закрепить знания о предметах личной гигиены. Развивать навыки самомассажа. Развивать познавательный интерес, память. Совершенствовать двигательную активность.	Д/игра «Угадай музыку»; игровое упражнение «Продолжи фразу»; д/игра «Сундучок Здоровья»; релаксационное упражнение «Улыбка»; физкультминутка «Зарядка»; дыхательная гимнастика «Самолеты», «Комарики».	
3.	«В гости к доктору Айболиту»	Познакомить детей с отрывками из произведения К. Чуковского «Айболит». Познакомить детей с буквой «А». Учить детей внимательно слушать	Д/игра «Кому помог Айболит»; дыхательное упражнение «Осенние паутинки»;	

		стихотворение и выполнять задания; формировать элементарные представления о медицинской помощи. Закреплять умение убежать, прятаться в «домике», бегать, не наталкиваясь друг на друга. Учить выполнять массаж спины друг другу.	анализ ситуации «Как же не быть грязнулей»; п/игра «Ты, собачка, не лай!»; упражнение «Хоботок» (для координации движений губ и выдоха);	
3.	«Дружи с водой»	Систематизировать знания детей о воде и ее свойствах; учить отвечать на вопросы воспитателя; развивать познавательный интерес; учить правильно дышать; учить ходить по ограниченной поверхности; развивать мелкую моторику.	Загадки (вода, родник, ручей, река, озеро, море, туман, роса, снег, град, иней); чтение отрывка из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр»; дыхательная гимнастика «Надуй шарик»; советы доктора Воды; пальчиковая гимнастика «Замок»; п/игра «По ровненькой дорожке»	

4.	Друзья Вода и Мыло	<p>Формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни, дать понятие о болезнях, микробах – возбудителях болезней. Развивать фонационный выдох, активизировать мышцы губ. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p>	<p>Сказка о микробах; практическое задание «Мой руки правильно»; пальчиковая гимнастика «Осенний букет» чтение стихотворения : Г. Остер «Вредные советы»; п/игра «Раздувайся пузырь»; пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять - Будем листья собирать».</p>	
6.	Сохрани здоровье сам	<p>Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. Практические занятия: дыхательная гимнастика, точечный массаж и самомассаж.</p>	<p>Просмотр мультфильма «Смешарики» (Азбука здоровья – Неравные условия); чтение детям К. И. Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая»; пальчиковая</p>	

			гимнастика «У Антошки есть игрушки»	
7.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Расширить представления о важных компонентах здоровья – солнце, воздухе и воде, и что природа является источником здоровья. Способствовать формированию основ здорового образа жизни. Тренировать дыхательную мускулатуру. Учить детей начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.	Загадка про солнце; чтение сказки К.И.Чуковского «Краденное солнце»; п/игра «Солнышко и дождик»; дыхательное упражнение «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Как живешь»	
8.	Режим дня	Сформировать представление о режиме дня, умения отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. Учить соотносить разные части суток с собственной деятельностью.	Чтение стихотворения Л.Воронковой «Маша - растеряша»; физкультминутка «Здравствуй, здравствуй, братец Час»; д/у «Задание «Разложи по порядку»; д/игра «Закончи фразу»; коллективная аппликация «Режим дня»	
9.	Как устроен Я	Дать детям первичные представления об органах дыхания; закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними;	Чтение стихотворения «Тело человека»; рассматривание иллюстраций по теме «Я и мое тело»;	

		<p>формировать стремление вести и поддерживать здоровый образ жизни и вызывать негативное отношение к вредным привычкам; воспитывать любознательность, логическое мышление. Учить детей дуть на легкие предметы. Закреплять умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.</p>	<p>д/игры «Что напутал художник» «Найди на ощупь названную часть тела»; дыхательное упражнение «Осенние паутинки»; П/игра «Поезд» Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p>	
10.	Скелет – наша опора	<p>Рассказать о значении и важности занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц;</p>	<p>Упражнение «Пожелания по кругу»; советы по сохранению осанки; беседа «Правильная осанка»; комплекс упражнений с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика; упражнения на развитие равновесия и координации; чтение стихотворения Н. Кнушевицкой «Чтоб на кисель не подходить»; упражнение «Держи осанку!»</p>	
11.	Забота о глазах	<p>Дать представление о том, что глаза являются одним</p>	<p>Разучивание комплекса</p>	

		<p>из основных органов чувств человека; формировать знания о необходимости бережного отношения к органам чувств; уточнять представления детей об опасных для глаз ситуациях в быту; развивать представление о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; закрепить умение смешивать краски, получая новый цвет; закреплять умение изображать картины природы, передавая ее характерные особенности;</p>	<p>упражнений для профилактики нарушения зрения, для активизации работы глазных мышц; беседа по теме «Чтобы глазки видели»; сюжетно-ролевая игра «Больница»; п/ игра «Жмурки»; дидактические игры: «Найди 5 отличий», «Чего не стало» «Что изменилось»; чтение стихотворения Н. Орловой «Ребятишкам про глаза»; у пражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов..</p>	
12.	Забота об ушах	<p>Познакомить детей с причинами нарушения слуха; дать знания о способах предупреждения нарушения слуха; познакомить детей с гигиеной слуха; активизировать словарь за счет новых слов; развивать связанную речь; развивать память, внимание, мышление; воспитать бережное отношение к</p>	<p>Чтение стихотворения Э. Мошковской «Уши»; д/ игра «Кто позвал»; игровое упражнение «Чем чистят уши»; игра «Глухой телефон»; сказка в стихах о</p>	

		<p>слуховому аппарату; формировать восприятие отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора.</p>	<p>том, как уши ушли от грязнули Квакуши; упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов; упражнения на релаксацию; массаж «Наши ушки»</p>	
13.	Почему болят зубы	<p>Показать детям важность правильного питания и ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней); развивать познавательный интерес, активное участие в игре со взрослыми и сверстниками; стимулировать речевую активность, активность детей, обогатить их словарный запас; воспитывать потребность выполнять правила личной гигиены, вызывать у детей чувство сострадания к больным; продолжать формировать умение самостоятельно действовать и выполнять задания; развивать мелкую моторику и координации движений пальцев рук ; учить делать глубокий вдох и выдох.</p>	<p>Загадка: «Полон хлевец белых овец» (зубы); чтение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы...»; дыхательное упражнение «Дует ветерок»; п/игра «Мой веселый звонкий мяч»; гимнастика для глаз «Пчела — оса»; просмотр мультфильма «Зуб» из серии «Лунтик»; релаксационное упражнение «Спящий котёнок»</p>	

14.	Наши руки и ноги	<p>Дать детям представления о различных способах оздоровления ног, рук; систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур; формировать потребность в движении; формировать навыки здорового образа жизни; тренировка медленного ровного вдоха и выдоха.</p>	<p>Загадка (руки); беседа «Большие помощники каждого человека»; самомассаж пальцев рук; игра-соревнование «Кто больше?» пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»; дыхательное упражнение «Шарик»; «Кто пасется на лугу» (массаж спины)</p>	
15.	Сильные руки не знают скуки	<p>Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений; развивать мелкую моторику и координации движений пальцев рук ; развивать у детей умение подражать взрослому, повышать речевую активность; совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, воображение, мышление; формировать усидчивость, внимательность.</p>	<p>Обсуждение пословиц и поговорок, в которых говорится о пользе рук и ног; д/игра «Угадайка»; дыхательная гимнастика «Дыхание»; самомассаж пальцев рук; пальчиковая игра «наши пальцы»; упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.</p>	

16.	Зачем человеку кожа? Забота о коже	<p>Рассказать детям о значении кожи. Развивать любознательность. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание ухаживать за своей кожей. Развивать представления о коже (кожа есть у всех, гладкая, эластичная).</p> <p>Познакомить с функциями кожи. Учить детей обследовать предметы, устанавливать связи, сравнивать. Воспитывать желание узнать о себе, стремление содержать свое тело в чистоте.</p> <p>Тренировать умение дуть на легкие предметы.</p>	<p>Беседа «Это интересно!»; физкультминутка «Солнышко»; правила ухода за кожей; упражнение на дыхание «Подуй на одуванчик»; п/игра «Гуси»; массаж лица «Летели утки»</p>	
17.	Питание – необходимое условие для жизни человека	<p>Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов. Познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление дошкольников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни. Тренировать мышцы стоп.</p>	<p>Повторение правил здоровья; разучивание стихотворения «Рано утром просыпайся»; знакомство с доктором «Здоровая Пища»; упражнение «Гора» для осанки; д/игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»; ходьба по</p>	

			массажным дорожкам.	
19.	Путешествие в страну безопасности	Развивать осторожность, осмотрительность, устойчивость внимания, познавательную активность, диалогическую речь детей, творческие способности; развивать мелкую моторику рук, память, мышление, словарный запас; развивать дыхательную систему детей; воспитывать взаимопомощь в выполнении заданий, дружелюбие. Развивать гибкость кистей рук. Учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.	Рассматривание сюжетных картинок «Безопасность»; пальчиковая гимнастика «Гроза»; п/игра «Мыши и кот»; дыхательная гимнастика ««Воздушный шар в грудной клетке»(среднее, рёберное дыхание)	
20.	Правила дорожной безопасности	Уточнять и обобщать знания детей о транспорте, правилах дорожного движения; закреплять знания о видах транспорта, названия транспортных средств, действиях, которые они совершают, названия дорожных знаков, их значение; расширять и активизировать словарный запас по теме «Транспорт. Правила дорожного движения». Развивать артикуляционную моторику, речевое	Экскурсия в комнату «Дорожная школа»; рассматривание иллюстраций «Знай правила дорожного движения»; гимнастика для глаз «С добрым утром»; п/игра «Птички летают»; упражнение «Пройди по	

		дыхание.	ребристой дорожке»	
21.	Правила пожарной безопасности	Закрепить у детей понятие безопасность, убедить в необходимости соблюдения правил безопасности; дать детям представление о причинах возникновения пожара в помещении, познакомить с правилами пожарной безопасности; закрепить знание у детей домашнего адреса; научить набирать номер 01 на телефонном аппарате, разговаривать с дежурным пожарной части. Учить детей начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонауса определённых групп мышц	Рассматривание иллюстраций на тему «Пожарная безопасность»; чтение «Сказка о заячьем теремке и опасной коробке»; просмотр мультфильма «Пожарная безопасность» из серии «Смешарики»; упражнение на осанку «Рябинки»; беседа: «Почему огонь полезен и опасен», п/игра «Птички летают»; дыхательная гимнастика ««Дышим тихо, спокойно и плавно».	

22.	Правила личной безопасности	<p>Дать детям понятия, что приятная внешность не всегда соответствует добрым намерениям; научить разбираться в ситуации, которая несет в себе опасность, учить правильно реагировать в таких случаях: обратить внимание прохожих и взрослых на себя, уметь звать на помощь, уметь сказать «нет» на предложения незнакомого взрослого, воспитывать чувство ответственности, умение правильно вести себя в трудной ситуации. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Тренировать дыхательную мускулатуру.</p>	<p>Рассказывание сказки «Колобок» на новый лад; обсуждение сказки; д/игра «Кто из этих людей твои родственники?»; физкультминутка «Скок – поскок»; словесная игра «Опасно-неопасно»; пальчиковая игра «Засолка капусты»; ходьба по массажным коврикам</p>	
-----	-----------------------------	--	---	--

23.	Осторожно! Опасные ситуации!	Расширять представления о правилах безопасного поведения с предметами: нож, ножницы, иглолка; формировать умение пользоваться ими; развивать чувство осторожности к своему здоровью. Тренировать дыхательную мускулатуру. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.	Д/игра «Найди опасный предмет»; рассматривание плаката «Опасные предметы»; пальчиковая гимнастика «Замок»; упражнение на осанку «Начинается разминка»; дыхательная гимнастика «Спускай воздух»; «Дождик» - массаж спины	
-----	---------------------------------	---	--	--

24.	Запомните детки – таблетки не конфетки	Уточнить представления детей о лекарственных средствах, объяснить опасность, которая может от них исходить. Познакомить детей с правилами безопасности при обращении с лекарствами. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. Развивать мелкую моторику пальцев рук.	Загадка «Лекарства»; гимнастика для глаз «Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри...»; п/игра «Займи скворечник»; самомассаж шеи «Утка и кот»	
25.	А у нас дома газ	Побуждать детей активно, доброжелательно взаимодействовать с педагогом в решении игровых и познавательных задач; продолжать накапливать опыт доброжелательного отношения детей друг с другом; формировать навыки самостоятельности и умения принимать решения в опасной ситуации; уточнить и расширить представления детей о безопасном поведении дома. Упражнять мышцы спины и гибкость позвоночника.	Загадка (Газовая плита); проблемная ситуация «Хорошо – плохо»; чтение сказки «Любопытный ветерок»; физкультминутк а «На разминку становись»; рассматривание плакатов на тему «Дома безопасности»; пальчиковая гимнастика «Замок»;	

		Развивать мелкую моторику пальцев рук.	ходьба по массажным коврикам	
26.	Ток бежит по проводам	<p>Познакомить детей с электроприборами. Расширить у детей представления об электроэнергии, пользе электричества в быту. Закреплять у детей представления об опасных для здоровья людей предметах (газовая плита), с которыми они встречаются в быту, об их особенностях для человека, о правилах пользования. Воспитывать в детях чувство осторожности в обращении электроприборами. Закреплять умение выполнять элементы массажа.</p>	<p>Игры на классификацию предметов: «Мой дом», «Что для чего» и т.д.</p> <p>чтение сказки «Проводок» (Т.А.Шорыгина), просмотр мультфильмов «Уроки тетушки Совы».</p> <p>«Чтобы не зевать от скуки»</p> <p>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки</p>	
27.	Как вести себя на воде?	<p>Дать понятие детям, что вода бывает другом, а бывает и врагом; сформировать у ребенка понятия «опасность – безопасность»; объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определённые правила</p>	<p>Чтение сказки А. Иванова «Как неразлучные друзья в воде не тонули» (из серии «Летом»); просмотр мультфильма «Лед идет»; физкультминутка «Чтоб совсем</p>	

		безопасности.	проснуться»; дыхательное упражнение «Яблоня»; пальчиковая гимнастика «На водопой»	
28.	Лес – наше богатство! Как вести себя в лесу.	Расширять представления детей о правильном поведении в лесу (в природе); развивать речь детей, внимание; продолжать развивать умение детей работать сообща; воспитывать бережное отношение к природе, к себе (своему здоровью);	Д/игра «Знаешь ли ты деревья?»; слушание: «пение птиц в лесу»; пальчиковая гимнастика «Я шел, шел, шел...»; д/игра «Да – нет»; физкультминутк а «Лесная лужайка»; п/игра «Кто быстрее добежит до названного дерева?»; упражнения с обручем; ходьба по массажным дорожкам.	
29.	Чтобы нам не болеть Витамины и здоровье	Способствовать развитию детей определять своё настроение и выражать его мимикой и жестами; закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека; закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и	Игра с мячом «Брось мяч и я скажу чему ты радуешься»; пословицы о здоровье; Физкультминутк а «На зарядку становись!»; Массаж тела	

		продуктах питания; вызвать желание у детей чувство сопереживания и заботы.	«Черепаша»; п/игра «Трамвай».	
30.	Витамины и здоровье	Закрепить знания детей о понятии «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры, привычку к здоровому образу жизни. Тренировка медленного вдоха и выдоха. Развивать мелкую моторику пальцев рук. Закреплять умение убегать от водящего.	Чтение стихотворения о пользе витаминов; д/игра «Разложи витамины»; физкультминутк а «Дружно встали»; пальчиковая гимнастика «Заяц и кочан капусты»; упражнение на дыхание «Синьор- помидор»; словесная игра «Да – нет»; п/игра «Медведь и дети»; упражнения с мячом; упражнения «Ласковая кошечка» и «Кошечка злится»	
31.	Чтобы не болеть	Показать значимость гигиены для здоровья человека. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Формировать осознанное отношение к необходимости укреплять	Упражнения с гантелями. Захват и перекладывание пальцами карандашей, платочков и т.д. Релаксация. Ходьба с мешочком на	

		здоровье с помощью зарядки, витаминов. Учить детей проявлять выдумку, находчивость, самостоятельность, развивать творческую активность. Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится об их здоровье (к врачам).	голове, по наклонной доске.	
32.	Итоговое занятие «Спорт – это здоровье»	Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания; обобщить знания детей о пользе витаминов для организма человека; воспитывать желание у детей к здоровому образу жизни.	Рассказ-легенда о происхождении Олимпийских игр; Загадки про разные виды спорта; д/игр «Чудесный мешочек»; комплекс упражнений «Раз, два, три, ну-ка, повтори!»; п/игра «Кто быстрее?»	

Организационный раздел программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации задач, намеченных Программой, в группе созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Подобран необходимый инвентарь: гимнастические палки, гимнастические скамейки, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и ленточки на кольцах, флажки, погремушки, скакалки короткие, длинные.

Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Федеральный Закон РФ от 29. 12. 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» // «Российская газета», №5976, 31. 12. 2012
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4. 07. 2014 г № 41 « Об утверждении СанПиН 2. 4. 4. 3172- 14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», // «Российская газета», № 6498, 03. 10. 2014
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. - М., 1983. – 86с.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы / В. Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 2. – С. 14
4. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социальнооздоровительная технология 21 века / Ю. Е. Антонов, М. Н.Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2001. – 72с.
5. Бабаева Т. И. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / Т. И. Бабаева, В. И. Логинова. – СПб: Детство-Пресс, 2010. – 224с.
6. Беззубцева Г. В. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов / Г. В. Беззубцева, А. М. Ермошина. - М.: Издательство ГНОМид, 2003. – 48с.
7. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т. Л. Богина. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 144с.
8. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С. С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2002. – 56с.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. - М.: АРКТИ, 2005. – 172с. 9. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 12
10. Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / Л. Г. Голубева, З. С. Макарова. - М.: ВЛАДОС, 2004. – 64с.
11. Доронова Т. Н. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет / Т. Н. Доронова, Л. Г. Голубева.- М.: Просвещение, 2002. – 56с.
12. Доскин В. А. Растем здоровыми / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2003. – 68с.
13. Л. И. Пензулаевой. - «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова. - «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры»

14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Электронный ресурс / Законы, кодексы и нормативно - правовые акты Российской Федерации, - Режим доступа: <http://legalfcts.ru/doc/prikaz-minobmauki-rossii-ot-29082013-n-1008/> , свободный

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
Электронный ресурс / Законы, кодексы и нормативно — правовые акты Российской Федерации — Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobmauki-rf-ot-11122006-n-06-1844/>, свободный

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»
Электронный ресурс / Электронный фонд — Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420331948> , свободный