

Рекомендовано к использованию

Педагогический совет № 5

Протокол № 5 от 30.05.2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад №20/1  
Л.С. Головина  
Приказ № 117 от 31.05.2017



**Дополнительная образовательная программа  
по физкультурно-оздоровительному направлению  
«Калейдоскоп здоровья»**

Программа  
Составлена *Л.В. Сергеев*

Тверь 2017

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно – оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при котором развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Несмотря на то, что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ и мероприятий, здоровье детей с каждым годом ухудшается.

Наибольшее число перенесенных острых заболеваний приходится на часто болеющих детей, абсолютный уровень заболеваемости которых в 2-4 раза выше, чем у редко болеющих. Часто болеющими детьми принято считать детей, которые за год переболели 4 и более раз ОРВИ и ОРЗ. Высокая распространенность ОРВИ и ОРЗ объясняется тем, что они передаются воздушно-капельным путем. Часто болеющий ребенок заболевает практически независимо от времени года, поэтому таких детей следует оздоравливать круглогодично.

Также не следует забывать о профилактике ОРВИ и ОРЗ, направленной на общее укрепление организма и его систем, которое достигается использованием комплекса общеукрепляющих и оздоравливающих мероприятий.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Актуальность программы заключается в разностороннем подходе к осуществлению задач оздоровления и укрепления детского организма, а также профилактике ОРВИ и ОРЗ. Комплекс мероприятий позволяет решать проблемы не только физического, но и духовного здоровья. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

## **ЦЕЛЬ**

- комплексная реабилитация часто болеющих детей;
- сохранение и укрепление здоровья дошкольников с помощью нетрадиционных методов оздоровления (различные виды гимнастик, гидромассаж, общеукрепляющий массаж, самомассаж, кислородные коктейли и т.д.)

## **ЗАДАЧИ**

### Образовательные:

- знакомить детей с основными составляющими здорового образа жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

### Оздоровительные:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям;

#### Воспитательные:

- воспитывать сознательное бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Принцип научности – все используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья

Принцип доступности – все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка.

Принцип активности и сознательности – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают, что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

Принцип интегрированности – решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, прогулка, сон, свободная деятельность и т.п.)

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов – выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов ДОУ и медицинских работников.

Принцип успешности – на этапе формирования здорового образа жизни ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип результативности – получение положительного результата оздоровительной работы.

### **ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ:**

- групповая (до 15 человек)
- индивидуальная

### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Программа рассчитана на 1 год обучения, с октября по май, для воспитанников ДОУ от 3-х до 8-ми лет. 6 занятий в месяц (1-2 в неделю)

Периодичность применения нетрадиционных методов оздоровления:

- кислородный коктейль (6 сеансов 1 раз в квартал)
- гидромассаж (6 сеансов 1 раз в квартал)
- общеукрепляющий массаж (6 сеансов 1 раз в квартал)

### Занятия включают в себя:

- общеукрепляющий массаж, гидромассаж, кислородный коктейль, познавательные беседы с детьми о здоровом образе жизни, различные виды гимнастики и самомассажа.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Подготовительный

- постановка проблемы
- подбор методической литературы
- определение целей и задач
- разработка программы

### Основной

- совместные и индивидуальные оздоровительные мероприятия с детьми
- информирование родителей воспитанников посредством агитационных материалов, консультаций, бесед о методах профилактики ОРВИ и ОРЗ, способах укрепления и оздоровления физического и психического здоровья дошкольников, основных составляющих здорового образа жизни.

### Заключительный

- подведение итогов проведения оздоравливающих и общеукрепляющих мероприятий в контексте мониторинга заболеваемости воспитанников;

## **ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА В ДОО**

Для решения задач по укреплению здоровья и физического развития детей в ДОО имеются:

- отдельный физкультурный зал, оснащенный в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем
- кабинет гидромассажа
- фитобар
- массажный кабинет

# Октябрь

Месяц	Задачи, этапы занятий	1 -я неделя	2 -я неделя	3 -я неделя	4 -я неделя
	<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Оздоровительные:</b>                      Предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Задачи массажа и самомассажа: Уменьшить напряжение мышц.</p> <p><b>Развивающие:</b>                      Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b>                      Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b>                      Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей.</p> <p><b>Развивающие:</b>                      Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b>                      Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b>                      Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b>                      Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b>                      Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b>                      Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b>                      Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b>                      Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<p><b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b></p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)</p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)</p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)</p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)</p>
<p><b>2-я часть</b> <b>Основная</b></p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин</p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"</p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской - Самомассаж ушных раковин</p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"</p>
<p><i>Коррекционные упражнения.</i></p>	<p>- Релаксация "Плывем в облаках"</p>	<p>- Релаксация "Под шум дождя"</p>	<p>- Релаксация "Плывем в облаках"</p>	<p>- Релаксация "Под шум дождя"</p>
<p><i>Оздоровительные игры</i></p>	<p>Игра "Робот"</p>	<p>Игра "Пакет"</p>	<p>Игра "Авиасолон"</p>	<p>Игра "Волшебное солнце"</p>
<p><b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b></p>	<p>- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дулочка" - Кислородный коктейль</p>	<p>- Дидактические упражнения "Часики" "Дулочка" - Кислородный коктейль</p>	<p>- Дидактические упражнения "Петушок" - Кислородный коктейль</p>	<p>- Дидактические упражнения "Веселый мячик" - Кислородный коктейль</p>

# Ноябрь

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. Формировать правильную осанку. Научить детей правильно выполнять самомассаж ужей. <b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Тренировать умение координировать упражнения. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. <b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать осознанную заботу о своем здоровье. Формировать правильную осанку.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей. <b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции,</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния. <b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, Двигательную память. <b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b>	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулирующий" (папка калейдоскоп здоровья)	
	<b>2-я часть</b> <b>Основная</b>	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	<i>Коррекционные упражнения.</i>  <i>Оздоровительные игры</i>	- Релаксация "Плывем в облаках"  - Игра "Посмотри, что на ногах"	- Релаксация "Под шум дождя"  - Игра "Восточный насильщик"	- Релаксация "Плывем в облаках"  - Игра "Юный балерин и танпор"	- Релаксация "Под шум дождя"  - Игра "Учимся слушать"
		- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дудочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Часики" "Дудочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Пегушок" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Веселый мячик" -Кислородный коктейль



Месяц	Задачи, этапы занятия	1 -я неделя	2 -я неделя	3 -я неделя	4 -я неделя
<h1>Декабрь</h1>	<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные:</b> Предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовки, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Задачи массажа и самомассажа: Снять нервное, мышечное и психологическое напряжение</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b>	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)	
	<b>2-я часть</b> <b>Основная</b>	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	Коррекционные упражнения.  Оздоровительные игры	- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дулочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Часики" "Дулочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Петушок" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Веселый мячик" -Кислородный коктейль
	Коррекционные упражнения.  Оздоровительные игры	- Релаксация "Плывем в облаках"  Игра "Робот"	- Релаксация "Под шум дождя"  Игра "Пакет"	- Релаксация "Плывем в облаках"  Игра "Авиасолон"	- Релаксация "Под шум дождя"  Игра "Волшебное солнце"

# Январь

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Задачи массажа и самомассажа: Уменьшить напряжение мышц.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<p><b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b></p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)</p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)</p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья). - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)</p>	<p>- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)</p>
<p><b>2-я часть</b> <b>Основная</b></p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин</p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"</p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской - Самомассаж ушных раковин</p>	<p>- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"</p>
<p><i>Коррекционные упражнения.</i>  <i>Оздоровительные игры</i></p>	<p>- Релаксация "Плывем в облаках"  Игра "Робот"</p>	<p>- Релаксация "Под шум дождя"  Игра "Пакег"</p>	<p>- Релаксация "Плывем в облаках"  Игра "Авиасолон"</p>	<p>- Релаксация "Под шум дождя"  Игра "Волшебное солнце"</p>
<p><b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b></p>	<p>- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дудочка" -Кислородный коктейль</p>	<p>- Дидактические упражнения "Часики" "Дудочка" -Кислородный коктейль</p>	<p>- Дидактические упражнения "Петушок" -Кислородный коктейль</p>	<p>- Дидактические упражнения "Веселый мячик" -Кислородный коктейль</p>

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<h1>Февраль</h1>	<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные:</b> Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. Формировать правильноую осанку. Научить детей правильно выполнять самомассаж ужей.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Тренировать умение координировать упражнения. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать осознанную заботу о своем здоровье. Формировать правильную осанку.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b>	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)	
	<b>2-я часть</b> <b>Основная</b>	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"
	<i>Коррекционные упражнения.</i>  <i>Оздоровительные игры</i>	- Релаксация "Плывем в облаках"  - Игра "Посмотри, что на ногах"	- Релаксация "Под шум дождя"  - Игра "Восточный насильщик"	- Релаксация "Плывем в облаках"  - Игра "Юный балерин и танцор"	- Релаксация "Под шум дождя"  - Игра "Учимся слушать"
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дулочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Часики" "Дулочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Петушок" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Веселый мячик" -Кислородный коктейль	

# Март

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 -я неделя	2 -я неделя	3 -я неделя	4 -я неделя
	<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные:</b>            Предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Задачи массажа и самомассажа: Снять нервное, мышечное и психологическое напряжение</p> <p><b>Развивающие:</b>            Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b>            Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b>            Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей.</p> <p><b>Развивающие:</b>            Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b>            Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b>            Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b>            Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b>            Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b>            Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b>            Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b>            Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b>	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)				- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)				- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)				- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)				
	<b>2-я часть</b> <b>Основная</b>	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин				- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"				- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин				- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"			
<i>Коррекционные упражнения.</i>		- Релаксация "Плывем в облаках"				- Релаксация "Под шум дождя"				- Релаксация "Плывем в облаках"				- Релаксация "Под шум дождя"			
<i>Оздоровительные игры</i>		Игра "Робот"				Игра "Пакет"				Игра "Авиасолон"				Игра "Волшебное солнце"			
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дудочка" - Кислородный коктейль				- Дидактические упражнения "Часики" "Дудочка" - Кислородный коктейль				- Дидактические упражнения "Пелушок" - Кислородный коктейль				- Дидактические упражнения "Веселый мячик" - Кислородный коктейль				



# Апрель

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные:</b> Предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Задачи массажа и самомассажа: Уменьшить напряжение мышц.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей.</p> <p><b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b>	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)	
	<b>2-я часть</b> <b>Основная</b>	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	Коррекционные упражнения.  Оздоровительные игры	- Релаксация "Плываем в облаках"  Игра "Робот"	- Релаксация "Под шум дождя"  Игра "Пакет"	- Релаксация "Плываем в облаках"  Игра "Авиасолон"	- Релаксация "Под шум дождя"  Игра "Волшебное солнце"
		- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дулочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Часики" "Дулочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Петушок" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Веселый мячик" -Кислородный коктейль

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 -я неделя	2 -я неделя	3 -я неделя	4 -я неделя
<h1>Май</h1>	<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные:</b> Укреплять связочно - мышечный аппарат туловища и конечностей. Формировать правильную осанку. Научить детей правильно выполнять самомассаж ужей. <b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Тренировать умение координировать управление. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. <b>Развивающие:</b> Вооружить учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать осознанную заботу о своем здоровье. Формировать правильную осанку.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Создавать условия для укрепления здоровья детей. Закрепить навыки дыхательной гимнастики. Тренировать вестибулярный аппарат, укрепить мышцы туловища и конечностей. Задачи массажа и самомассажа: Ускорить процесс регенерации тканей. <b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.</p>	<p><b>Оздоровительные:</b> Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Нормализация тонуса вегетативной нервной системы. Улучшение функционального состояния ЦНС, а также психоэмоционального и общего состояния. <b>Развивающие:</b> Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>

<b>1-я часть</b> <b>Подготовительная</b>	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Качели" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Выжимание" (папка калейдоскоп здоровья)	- Оздоровительные виды ходьбы по дорожке здоровья. (папка калейдоскоп здоровья) - Тренировка диафрагмального дыхания. (папка калейдоскоп здоровья) - Упражнение на восстановление дыхания "Регулировщик" (папка калейдоскоп здоровья)	
	<b>2-я часть</b> <b>Основная</b>	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской "Кружочек" - Самомассаж ушных раковин	- Оздоровительный массаж" (папка калейдоскоп здоровья) - Точечный массаж Уманской. - Игровой массаж "Дружок"
	<i>Коррекционные упражнения.</i>  <i>Оздоровительные игры</i>	- Релаксация "Плывем в облаках"  - Игра "Посмотри, что на ногах"	- Релаксация "Под шум дождя"  - Игра "Восточный насильщик"	- Релаксация "Плывем в облаках"  - Игра "Юный балерин и танпур"	- Релаксация "Под шум дождя"  - Игра "Учимся слушать"
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	- Игра с дыхательными упражнениями "Шарик" "Дудочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Часики" "Дудочка" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Петушок" -Кислородный коктейль	- Дидактические упражнения "Веселый мячик" -Кислородный коктейль	