Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение   
«Детский сад№ 60»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педсовета  «\_\_03\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_09\_\_\_2024 г | Утверждаю:  Заведующий МАДОУ «Детский сад №60»  \_\_\_\_\_\_Л.К. Баранова |

**Рабочая программа**

**по реализации дополнительной общеобразовательной программы   
дошкольного образования «Здравствуй» М.Л. Лазарева**

*Составитель:*

*музыкальный руководитель*

**Т.С. Стадникова**

**Череповец**

**2024 г.**

***Пояснительная записка*** ……………………………………………………………02

Цели и задачи деятельности МАДОУ «Детский сад №60» по реализации программы «Здравствуй»  
Принципы и подходы к формированию ДОП ДО …………………………………03

1. Особенности осуществления оздоровительно-образовательного процесса по реализации ДОП ДО «Здравствуй!» ……………………………………………......04

|  |  |
| --- | --- |
| II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми ДОП ДО |  |
| МАДОУ «Детский сад№60» …………………………………………………… 08 |  |
| III. Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеобразова- |  |
| тельной программы дошкольного образования «Здравствуй!» …………….23 |  |
| IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освое- |  |
| ния ДОП ДО МАДОУ «Детский сад № 60»……………………………………31 |  |
| Приложение |  |
| Примерное перспективное планирование по ДОП ДО «Здравствуй!» ………….35 |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Здравствуй!» (далее – ДОП ДО) разработана М. Л. Лазаревым, руководителем «Лаборатории формирования здоровья детей» Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ, доктором медицинских наук, кандидатом психологических наук, профессором, действительным членом Академии педагогических и социальных наук на основе со-временных научных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста в рамках существующих образовательных стандартов и адаптирована к условиям МАДОУ «Детский сад№60» г. Череповца

Научно-методологической базой ДОП ДО являются:

* теория деятельности (А. Н. Леонтьев),
* теория функциональных систем (П. К. Анохин),
* теория восстановительной медицины (А. Н. Разумов),
* теория онтогенопатии – медицины развития (М. Л. Лазарев).

ДОП ДО «Здравствуй!» направлена на оздоровление детей в детском саду и в семье.

ДОП ДО «Здравствуй!» предназначена для работы с детьми трех-семилетнего возраста.

Механизмом формирования социальной мотивации здоровья являются ежегодные Детские Игры Здоровья – Здравиады (автор – М. Л. Лазарев, 1998), представляющие собой детское неолимпийское движение.

«Здравствуй!» – название программы формирования здоровья дошкольников. В нем звучит приветствие ребенку, приглашение его в мир. Это символ единства духовной и физической составляющих здоровья, символ личностного начала в оздоровительной деятельности. В названии программы подчеркивается отношение к здоровью как к феномену культуры.

***Цель ДОП ДО «Здравствуй!»***:

* + формирование у дошкольников мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

***Задачи*** деятельности МАДОУ «Детский сад №60» по реализации ДОП ДО«Здравствуй!»:

* + формировать внутренние потребности физиологического, психического
* личностного роста детей;
  + способствовать сохранению естественности психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидающей и творческой личности;
  + формировать позицию признания ценности здоровья, что позволяет кардинально перестроить мотивационное ядро личности;
  + создавать систему установок на здравосозидание не только по отношению к собственному «Я», но и по отношению к миру;
  + расширять кругозор детей, развивать их как физически, так и эстетически.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |
| ***Принципы ДОП ДО «Здравствуй!»*** | |
| *Принцип* | подкрепление всех проводимых мероприятий, на- |
| *научности* | правленных на укрепление здоровья, научно обосно- |
|  | ванными и практически апробированными методика- |
|  | ми. |
| *Принцип* | участие всего коллектива педагогов и родителей в по- |
| *активности и* | иске новых, эффективных методов и целенаправлен- |
| *сознательности* | ной деятельности по оздоровлению детей. |
| *Принцип* | решение оздоровительных и профилактических задач |
| *комплексности и* | в системе всего учебно-воспитательного процесса и |
| *интегративности* | всех видов деятельности. |
| *Принцип* | организация и поддержание связей между возрастны- |
| *личностной* | ми категориями, учет разноуровневого и разновозра- |
| *ориентации и* | стного развития и состояния здоровья. |
| *преемственности* |  |
| *Принцип* | реализация прав и потребностей детей на получение |
| *гарантированной* | необходимой психолого-педагогической помощи и |
| *результативности* | поддержки, гарантия положительного результата не- |
|  | зависимо от возрастной категории детей и уровня их |
|  | физического развития. |
| *Принцип* | определение форм и методов воспитания на основе |
| *природосообразности* | целостного психолого-педагогического знания о ре- |
|  | бенке, его физиологических и психологических осо- |
|  | бенностей; |
|  | формирование у дошкольников стремления к здоро- |
|  | вому образу жизни. |
| *Принцип* | педагогический процесс необходимо ориентировать |
| *дифференциации* | на индивидуальные особенности каждого ребенка, |
|  | темпы развития и физические возможности детей. |

**I Особенности осуществления оздоровительно-образовательного процесса по реализации ДОП ДО «Здравствуй!»**

* + ДОП ДО «Здравствуй!» входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка. Особую роль в курсе играет **музыка**, которая является не дополнительным материалом,
* **интегральной основой** всего курса,позволяющей организовать межфунк-циональный тренинг организма ребенка.
  + практическом плане курс отличается:
* циклическим ежегодным повторением тем;
* алгоритмом и техникой ежедневного, ежемесячного и ежегодного меж-функционального тренинга;
* связью оздоровительного материала, используемого в дошкольном пе-риоде, с материалом, применяемым в предыдущие и последующие периоды он-тогенеза.
  + основу организации оздоровительно-образовательной деятельности по-ложен вокально-речевой тренинг, сопровождаемый нагрузкой на одну или не-сколько функциональных сфер (дыхательную, двигательную, психоэмоцио-нальную).

***Виды вокально-оздоровительной деятельности, проводимой в течение каждой недели***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День недели*** | ***Вид деятельности*** | ***Продолжительность*** | |  |
|  |  |  |  |  |
| понедельник | Урок здоровья | 15 – | 25 мин |  |
|  |  |  | |  |
| вторник | Вокально-двигательный фрагмент музыкальной СООД | 10 мин | |  |
|  |  |  | |  |
| среда | Цветомузыкальный фрагмент изобразительной НОД | 10 мин | |  |
|  |  |  |  |  |
| пятница | Вокально-двигательный фрагмент физкультурной | 10 мин | |  |
|  | СООД |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ежедневно | Звукодвигательные пятиминутки на утренней зарядке | 5 | мин |  |
|  | и на прогулке |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ежедневно | Вокальная пятиминутка после обеда | 5 | мин |  |
|  |  |  |  |  |

Расписание может варьироваться.

Дополнительно в процессе СООД применяются такие упражнения, как:

* гимнастика для глаз,
* общеразвивающие упражнения,
* массаж или самомассаж (спины, рук, ног),
* фонопедические упражнения,
* коммуникативные игры,
* упражнения для коррекции осанки,
* подвижные игры,
* пальчиковые игры,
* речевые игры с музыкальными инструментами,

* психогимнастические этюды,
* физкультминутки,
* психологические, дыхательные упражнения.

Любая СООД имеет свой сюжет, в котором принимают участие сказочные персонажи.

***Основные этапы ежегодной оздоровительной работы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | I этап | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | II этап | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | III этап |  |  |  |  |
|  |  | IX |  |  | X |  |  | XI |  |  | XII |  |  | I |  |  | II |  |  | III |  |  | IV |  |  | V |  |  |  |  |
|  |  | *Первичная диагностика* | |  |  |  |  | о з д о р о в и т е л ь н ы й т р е н и н г | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | *Вторичная*  *диагностика* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

IV этап

VI VII VIII



летняя

оздоровительная

работа (осуществляется в семье)

***I этап***

Проводится обследование состояния здоровья каждого ребенка вгруппе.  
Информация заносится в индивидуальный паспорт здоровья..

***II этап***

Педагоги организуют оздоровительно-образовательную деятельность, формируя у ребенка мотивацию здоровья и навыки здорового поведения.

***III этап*** Проводятся повторные диагностические исследования.

***IV этап*** Организуется летняя оздоровительная работа,которая может осуществляться как в домашних условиях, так и на отдыхе (на даче, на курорте и т. д.).

В начале каждой темы дается вступительный материал, раскрывающий ее научную основу. Научная информация соответствует познавательным и возрастным особенностям детей.

В роли организатора оздоровительных занятий выступает музыкальный руководитель, так как работа по оздоровлению ведется в первую очередь с   
помощью музыки путем формирования у детей *эмоционально-музыкальной доминанты*. *ЭМД* –сложная система восприятия ребенком окружающего мира и самого себя через музыкальные образы, возникающие в процессе музыкального творчества: пения, сочинения музыки, игры на детских музыкальных инстру-ментах, слушания музыки и т. д. Эта система связана с различными сторонами эмоциональной сферы ребенка, обусловливающими стиль его поведения. Курс предусматривает еженедельную музыкально-оздоровительную деятельность, которая подкрепляется всеми остальными видами произвольной деятельности ребенка в детском саду и в семье.

Педагог сам определяет время, необходимое для оздоровительно-образовательной деятельности. Позитивное эмоциональное отношение педагогов к этой деятельности повышает их эффективность и положительно настраивает детей.

Реализация ДОП ДО «Здравствуй!» предполагает коллективное участие родителей и всех сотрудников детского сада.

ДЕТИ

РОДИТЕЛИ

ВОСПИТАТЕЛИ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

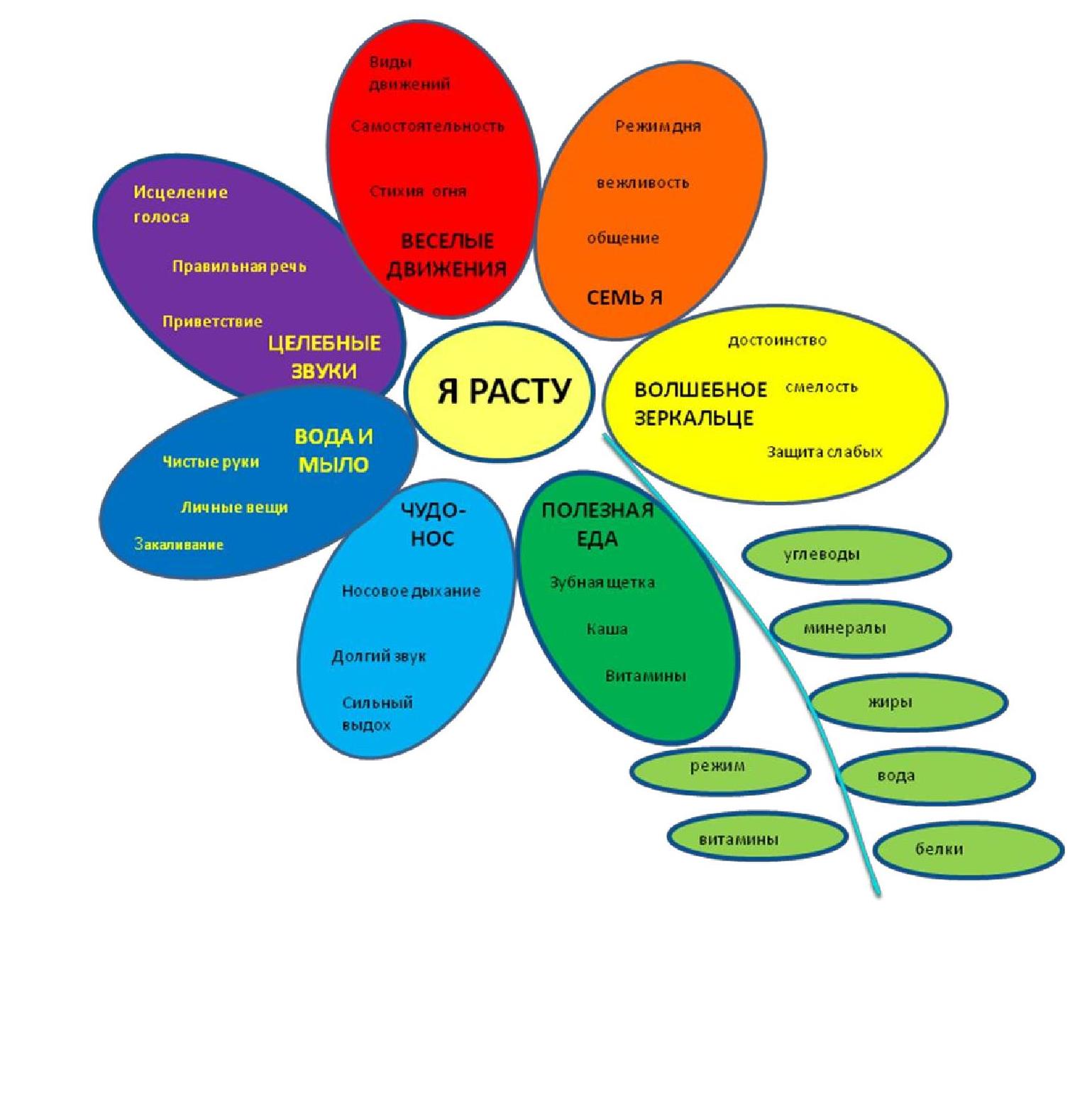
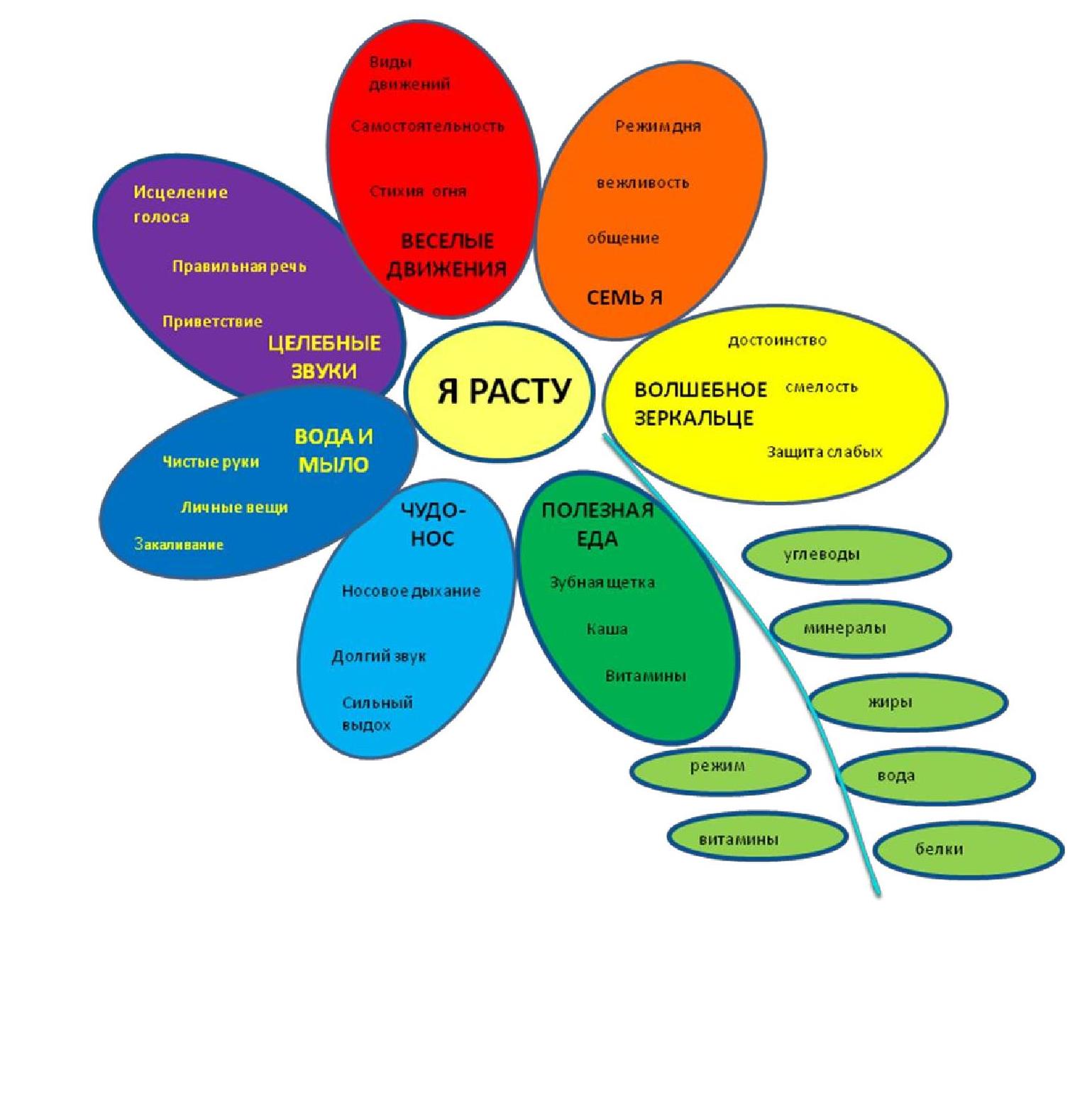
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ

МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК ПОЛИКЛИНИКИ

**II Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования «Здравствуй!»**



Содержание программы рассматривается в следующих циклах:

1. «Веселые движения»
2. «Цветок здоровья»
3. «Волшебное зеркальце»
4. «Полезная еда»
5. «Чудо – нос»
6. «Вода и мыло»
7. «Целебные звуки».

Эти темы можно представить в виде «Цветка Здоровья». Система «Цветок Здоровья» в философском смысле предполагает восстановление у ребенка

врожденного естественного чувства ощущать радость жизни, вдыхать ее аромат, видеть ее красоту. Такая модель является мотивированным началом формирования в подсознании ребенка веры в свои безграничные возможности,

в свое выздоровление. Конечная цель программы в том, что ребенок учится оздоравливать и развивать себя сам.

Основные темы ежегодно повторяются. При этом на каждой ступени обучения акцент делается на одну из функциональных сфер:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | IV ступень |
|  |  | III ступень |  |
|  | II ступень |  |  |
| I ступень |  | защитно- | вокально- |
| пищеварительная | дыхательная | адаптационная | речевая |

«Цветок здоровья» состоит из семи лепестков разного цвета, где цвет определяет тему. В группе в центре физического развития и здорового образа жизни изготавливается такой цветок (большой и со съемными лепестками, что-бы в течение года, постепенно знакомив воспитанников с определенной темой, выставлять соответствующий лепесток).

«Цветок здоровья» можно «посадить» в горшочек и поставить на видное место в центре.

**Обозначение цветов лепестков:**

**красный** –веселые движения(виды движений,самостоятельность,стихия огня);

**оранжевый** –семья(режим дня,вежливость,общение);Весь материал дается детям в сказочно-игровой форме: детям рассказывают о стране Семитония, где жили здоровячки. Здоровячки – это дети, корые вели здоровый образ жизни. Самого маленького здоровячка звали Здравик.

**желтый** –волшебное зеркальце(достоинство,смелость,защита слабых);

**зеленый** –полезная еда(зубная щетка,каша,витамины);

**голубой** –чудо–нос(носовое дыхание,долгий звук,сильный выдох);

**синий** –вода и мыло(личные вещи,чистые руки,закаливание);

**фиолетовый** –целебные звуки(правильная речь,исцеление голоса,при-ветствие);

**Другие здоровячки:**

**Огник** (огонь,движение)из страны Пламия–источник огня;

**Орси** (англ.земля)из страны Орсия–частичка земли;

**Яник** из страны Светия(Янь и Инь из восточной философии)–солнечноеначало, частичка солнца;

**Ростик** из страны Ростия–росток,частичка флоры.

**Йоник** (положительные и отрицательные ионы)из страны Эфирия–час-тичка воздуха и других частиц.

**Капели**я из страны Акватония–частичка воды,маленькая синяя капелька.

**Вита** (лат.жизнь)из страны Витония–жизненная вибрация,нотка.

**«**И все бы было на планете хорошо,если бы не поселился там хлюпикФырка». С помощью этого персонажа дети могут сравнивать тех, кто занимается физкультурой и тех, кто не занимается.

В процессе разыгрывания «проживания» сказки дети заучивают волшебные слова (главная идея урока здоровья). Для более успешного формирования мотивации здоровья разработан особый прием, который заключается в том, что все волшебные (мудрые) слова в каждой теме написаны в виде небольших песенок, названных мотивами здоровья. Из этих мотивов, которые периодически повторяются, постепенно формируется музыкальная мотивация здоровья, которая через эмоциональный фактор закрепляет формирование общей мотивации здоровья.

После мотива здоровья дети с героями сказки изучают разделы темы, вы-полняют задания, играют, решают задачи, рисуют и конструируют на тему уро-ка. Каждый урок здоровья строится по определенной схеме и решает познава-тельные, оздоровительные и исследовательские задачи.

**Оздоровительная схема уроков здоровья:** Оздоровительная деятель-

ность такого сообщества, как ребенок – педагог – родитель помогает вскрыть причины появления низких результатов и наметить пути их преодоления.

***Алгоритм формирования познавательной мотивации здоровья в программе «Здравствуй»***

* Песня
* Сказка (микромир с героями)
* Конструктивный урок
* Игры, игры-драматизации
* Продуктивная деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  | **Первая тема. «Веселые движения»** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Цель** | Оптимизировать двигательную активность ребенка, формировать у него |  |
|  |  | двигательную мотивацию |  |
| ***Задачи*** | **Знания** | Знать семь двигательных качеств |  |
| **Качества** | Улучшать показатели двигательной функции |  |
| **Навыки** | Имитировать движения животных Оценивать развитие своих двигатель- |  |
|  | ных качеств Ежедневно делать зарядку Заниматься гимнастикой |  |
|  |  |  |
|  |  | **Вторая тема. «Цветок здоровья»** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Цель** | Формировать у ребенка цельные представления о себе как о члене семьи |  |
|  | **Знания** | Знать, что рождение человека связано с соединением мужского и женского |  |
|  |  | семени |  |
| ***Задачи*** |  | Знать генеалогическое древо семьи |  |
|  | Осознавать свою половую принадлежность |  |
| **Качества** | Любить своих родственников |  |
|  | **Навыки** | Уметь играть |  |
|  |  | Уметь защищать девочек (для мальчиков) Уметь создать уют (для девочек) |  |
|  |  | **Третья тема. «Волшебное зеркальце»** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Цель** | Научить ребенка любить себя, свой организм и окружающих людей |  |
|  | **Знания** | Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и |  |
|  |  | здоровье окружающих |  |
|  |  | Знать основные части тела |  |
| ***Задачи*** | **Качества** | Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здо- |  |
|  | ровья |  |
|  | Повышать самооценку |  |
| **Навыки** | Уметь проводить психологическую самодиагностику |  |
|  |  | Изучать себя и свой организм |  |
|  |  | Изучать окружающих людей |  |
|  |  | Следить за своей речью, не произносить плохих слов |  |
|  |  | Рисовать |  |
|  |  | **Четвертая тема. «Полезная еда»** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Цель** | Научить ребенка осознанно подходить к питанию |  |
|  | **Знания** | Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты |  |
| ***Задачи*** |  | Знать отличия полезных и вредных продуктов |  |
| **Качества** | Улучшать функцию пищеварения |  |
| **Навыки** | Научиться противостоять телевизионной рекламе |  |
|  | Освоить ритуал приема пищи |  |
|  |  |  |
|  |  | Уметь готовить некоторые блюда |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  | **Пятая тема. «Чудо-нос»** |  |
|  | **Цель** | Улучшить функции внешнего дыхания |  |
|  | **Знания** | Знать, что дыхание – основа жизни |  |
|  |  | Знать функции носа |  |
| ***Задачи*** |  | Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья |  |
| **Качества** | Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания |  |
| **Навыки** | Освоить семь способов дыхательной гимнастики |  |
|  |  | Освоить технику психологического дыхательного настроя |  |
|  |  | Освоить дыхательные игры |  |
|  |  | **Шестая . «Вода и мыло»** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Цель** | Обучить ребенка способам профилактики инфекционных заболеваний и |  |
|  |  | основным гигиеническим навыкам |  |
|  | **Знания** | Знать о существовании микробов |  |
|  |  | Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции |  |
| ***Задачи*** | **Качества** | Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболева- |  |
|  | ниям) |  |
| **Навыки** | Правильно мыть руки |  |
|  | Уметь ухаживать за своей кожей |  |
|  |  | Проводить закаливающие процедуры |  |
|  |  | Владеть простейшими приемами самомассажа |  |
|  |  | Уметь пользоваться личными вещами |  |
|  |  | **Седьмая тема. «Целебные звуки»** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Цель** | Научить ребенка петь и хорошо говорить |  |
|  | **Знания** | Знать основные звуки родного языка |  |
|  | **Качества** | Чисто петь |  |
| ***Задачи*** |  | Иметь хорошее чувство ритма |  |
|  | Иметь четкую дикцию |  |
|  | Повышать эмоциональный тонус |  |
| **Навыки** | Уметь слушать звуки окружающей природы |  |
|  |  | Уметь сочинять песни |  |
|  |  | Проводить голосовую диагностику |  |
|  |  | Петь в хоре, участвовать в детских операх |  |

**Первая ступень обучения (вторая младшая группа)**

**Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Тема*** |  |  | ***Подтемы*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***1-я неделя*** | ***2-я неделя*** | ***3-я неделя*** | ***4-я неделя*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь | Первичная | Здравик и | Домик | Здравиада | Моя диагностика |  |
|  | диагностика | Фырка | здоровья |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь | Веселые | Появление | Волшебство | Волшебство | Волшебство силы и |  |
|  | движения | Огника | движения | огня | самостоятельности |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь | Семья | Появление | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |
|  | Орси | ритмов дня | вежливости | общения |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь | Волшебное | Появление | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |
|  | зеркальце | Яника | достоинства | мужества | защиты слабых |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Январь | Полезная еда | Ростик | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |
|  |  | из Ростии | витаминов | зубной щетки | полезной каши |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль | Чудо-нос | Появление | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |
|  |  | Йоника | носового | долгого звука | сильного выдоха |  |
|  |  |  | дыхания |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Март | Вода и мыло | Появление | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |
|  |  | Капелии | чистых рук | личных вещей | закаливания |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель | Целебные звуки | Появление | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |
|  |  | Виты | исцеления | правильной | приветствия |  |
|  |  |  | голоса | речи |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Май | Заключительная |  | Здравиада |  | Моя диагностика |  |
|  | диагностика |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Вторая ступень обучения   
Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***T ема*** |  | ***Подтема*** | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***1-я неделя*** | ***2-я неделя*** | ***3-я неделя*** | ***4-я неделя*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Сентябрь** | Первичная | Моя | Моя | Здравиада | Музыка |  |
| диагностика | диагностика | диагностика |  | сентября |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Октябрь** | Веселые | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка |  |
|  | движения | скорости | ритмического | кружения | октября |  |
|  |  |  | дыхания |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ноябрь** | Семья | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка но- |  |
|  |  | семьи | сильного | сильного | ября |  |
|  |  |  | дыхания | тела |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Декабрь** | Волшебное | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка |  |
|  | зеркальце | знания | реакции | быстрого | декабря |  |
|  |  | тела |  | выдоха |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Январь** | Полезная еда | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка |  |
|  |  | полезной | выносливости | гибкости | января |  |
|  |  | еды | к кислороду |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Февраль** | Чудо-нос | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка |  |
|  |  | прыгучести | больших | работоспособности | февраля |  |
|  |  |  | легких |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Март** | Вода и мыло | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка |  |
|  | плавания | выносливости | ныряния | марта |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Апрель** | Целебные звуки | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Музыка |  |
|  |  | громкого | координации | дикции | апреля |  |
|  |  | голоса |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Май** | Заключительная |  | Здравиада | Моя | Музыка |  |
| диагностика |  |  | диагностика | мая |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Третья ступень обучения   
(старшая группа)**

**Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** |  | **Подтемы** | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь | Первичная | Моя | Моя | Здравиада |  |  |
| диагностика | диагностика | диагностика |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь | Веселые | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  | движения | осанки | расслабленности | пульса |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь | Семья | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  |  | дружбы | строительства | ходьбы |  |  |
| Декабрь | Волшебное | Волшебство | Волшебство игры | Волшебство |  |  |
|  | зеркальце | рисунка |  | исцеления |  |  |
|  |  |  |  | от травм |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Январь | Полезная еда | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  |  | аппетита | нормального веса | красивой |  |  |
|  |  |  |  | фигуры |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль | Чудо-нос | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Праздник. |  |
|  |  | жары | холода | солнечного | Дыхательная |  |
|  |  |  |  | ветра | игра |  |
|  |  |  |  |  | «Звучалки» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода и мыло | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
| Март |  | здоровой | любви к природе | целебных |  |  |
|  |  | кожи |  | растений |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель | Целебные звуки | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  |  | музыкального | чистого | внимания |  |  |
|  |  | слуха | пения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Май | Заключительная |  | Здравиада | Моя |  |  |
|  | диагностика |  |  | диагностика |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

393

**Четвертая ступень обучения (подготовительная к школе группа)**

**Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** |  | **Подтемы** | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь | Первичная | Моя | Моя | Здравиада |  |  |
| диагностика | диагностика | диагностика |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь | Веселые | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  | движения | ритма | круглого мячика | меткости |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь | Семья | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Колобок |  |
|  |  | фамильного | чтения | сновидения |  |  |
|  |  | дерева |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь | Волшебное | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  | зеркальце | цветного | веры | победы над |  |  |
|  |  | зрения |  | жадностью |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Январь | Полезная еда | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  |  | ухода за | поведения | режима |  |  |
|  |  | животными | в столовой | питания |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль | Чудо-нос | Волшебство | Волшебство | Волшебство | Праздник. |  |
|  |  | победы над | природных | роста | Дыхательная |  |
|  |  | ленью | ритмов |  | игра |  |
|  |  |  |  |  | «Звучалки» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Март | Вода и мыло | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  |  | чистой | водных | целебных |  |  |
|  |  | воды | путешествий | рук |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель | Целебные звуки | Волшебство | Волшебство | Волшебство |  |  |
|  |  | веселого | письма | памяти |  |  |
|  |  | смеха |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Май | Заключительная |  | Здравиада | Моя |  |  |
|  | диагностика |  |  | диагностика |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Средства, методы и приемы работы с детьми***

В целом оздоровительная деятельность включает следующие виды работы и типы занятий.

В и д ы о з д о р о в и т е л ь н о й р а б о т ы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид оздоровления*** | ***Регулярность*** | ***Кто проводит*** |
| 1 | Музыкальные уроки здоровья | 1 раз в неделю | Музыкальный руководитель, воспитатель |
| 2 | Оздоровительные паузы | Ежедневно | Воспитатель |
| 3 | Физкультурная СООД | По расписанию | Инструктор |
|  |  |  | по физкультуре,  Воспитатель |
| 4 | Утренняя зарядка | Ежедневно | Инструктор, воспитатель |
| 5 | Коррегирующая гимнастика | По расписанию | Инструктор |
|  |  |  | по физкультуре |
| 6 | Закаливающие процедуры | Ежедневно | Воспитатель |
| **7** | Кислородные коктейли | По расписанию | Организатор |
|  |  |  |  |
| 8 | Психологический тренинг | По расписанию | Педагог-психолог, |
|  |  |  | воспитатель |
| 9 | Пальчиковая гимнастика | Ежедневно | Муз. руководитель, Воспитатель, |
| 10 | Игры здоровья | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель Воспитатель |
| 11 | Родительские семинары | Ежемесячно | Воспитатель |
| 12 | Диагностика здоровья | Ежемесячно |  |
|  |  |  | Воспитатель |
| 13 | Досуги, праздники | Ежемесячно | Воспитатель Муз. руководитель |
| 14 | Оздоровительные занятия | Еженедельно | Инструктор |
|  | для сотрудников |  | по физкультуре |
| 15 | Родительский клуб «Навстречу друг другу» | Ежемесячно | Инструктор по физкультуре Педагог – психолог Муз. руководитель |
|  |  |  |  |

**Типы оздоровительно - образовательной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Основной тип*** | Содержит познавательный материал в |  | *Проводит* | |
|  |  |  |  |  |
|  | виде сказок о здоровье в сочетании с |  | воспитатель | |
|  | практическими заданиями, которые оп- |  | группы | |
|  | ределяют минимальное время, необхо- |  | *Помогает* | |
|  | димое для обучения. Большое внимание |  | музыкальный | |
|  | в процессе этого типа деятельности уде- |  | руководитель | |
|  | ляется музыкальному материалу. |  |  |  |
| ***Дополнительные*** | *Музыкальный* |  | *Проводит* | |
|  |  |  |  |  |
| ***типы*** | Предполагает доучивание музыкального |  | музыкальный | |
|  | материала – песен и звуковых упражне- |  | руководитель | |
|  | ний. |  |  |  |
|  | *Изобразительный* |  | *Проводит* | |
|  |  |  |  |  |
|  | Предусматривает визуализацию разу- |  | воспитатель | |
|  | ченного материала в виде рисунков и |  | группы | |
|  | путем изготовления пособий. |  | *Помогает* | |
|  |  |  | младший | |
|  |  |  | воспитатель | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Двигательный* | *Проводит* |
|  | Включает материал для закрепления и | инструктор |
|  | развития двигательных навыков ребен- | по физкультуре |
|  | ка. | *Помогает* |
|  |  | воспитатель |
|  |  | группы |
| ***Факультативный*** | Дает дополнительную информацию, за- | *Проводит* |
| ***тип*** | крепляющую навыки поведения; повто- | руководитель |
|  | ряет материал, изученный на предыду- | кружка |
|  | щих уроках. Могут быть организованы |  |
|  | праздники и праздничные игры. |  |

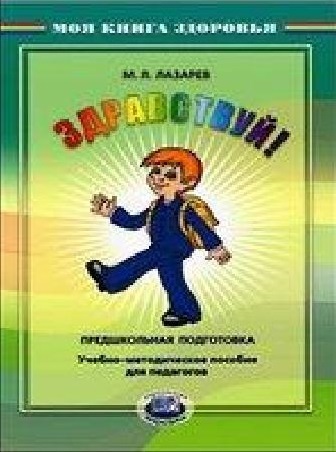
***Учебно-методическое обеспечение программы***

Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» для дошкольных образовательных учреждений / авт.-сост. М. Л. Лазарев. М.: Мнемозина, 2004. 39 с.



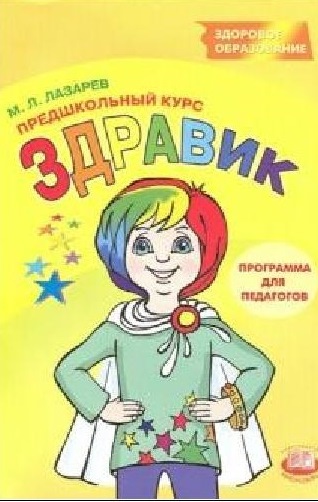
В программе изложена концепция курса «Здравствуй!», дан темати-ческий план оздоровительных занятий для всех четырех ступеней обучения, приведены требования к основным знаниям, навыкам и психофизиологическим качествам, на формирование которых на-правлен курс. Допущено Министерством образования Российской Федерации.

«Здравствуй!» Предшкольная подготовка. Учебно-методическое пособие для педагогов. М.: Мнемозина, 2007.



Предшкольная подготовка в рамках курса "Здравствуй!" направлена на развитие у детей семи двигательных качеств, совершенствование памяти, формирование речи, навыков чтения, художественно-изобразительной деятельности, воспитание музыкальности, мотива-цию здорового поведения, становление основных типов мышления, получение и систематизацию знаний об окружающем мире, стиму-ляцию творческой активности. Цель пособия - помочь организовать с детьми 4-6-летнего возраста ежедневную оздоровительную работу. Материал методического пособия рассчитан на педагогов дошколь-ных учреждений, учреждений дошкольного образования, учителей начальных классов, медицинских работников образовательных уч-реждений, детских психологов, а также на родителей.

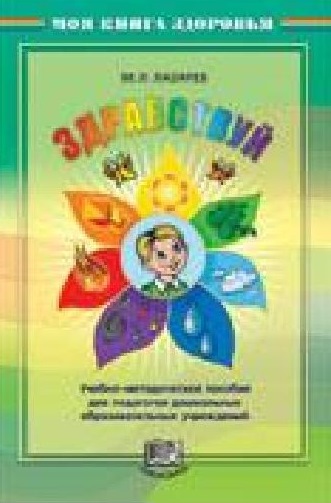
Лазарев М.Л. Здравик. Предшкольный курс. Программа для педагогов. М.: Мнемозина, 2008.



Курс предшкольной подготовки «Здравик» основан на материале курса формирования здоровья дошкольников «Здравствуй!» и предполагает подготовку к школе детей 5 – 6-летнего возраста.

Главная цель курса – повышение уровня психофизиологической го-товности ребенка к школе. Для достижения этой цели материал курса включает в себя сказки о здоровье, в процессе чтения которых ребенок вместе с педагогом и родителями выполняет несложные задания, тренирующие его память, улучшающие речь и концентрацию внимания, расширяющие кругозор, повышающие уровень развития двигательных качеств, формирующие навыки самостоятельной работы.

Лазарев М.Л. «Здравствуй!». Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений: в 2-х ч.



Ч. 1: Общие советы и рекомендации для педагогов младшей группы Ч. 2: Рекомендации для педагогов средней, старшей и подготовительной групп.

Лазарев М.Л. "Фырка и Здравик". Книга сказок. В четырёх частях. Часть 1. Развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста.



Пособие предназначено для формирования у ребенка познавательной мотивации здоровья через создание особого сказочного микромира с положительными героями (здоровячками) и отрицательными (Нар-котикусом и хлюпиком Фыркой). Содержание построено таким образом, что на примере волшебных превращений Фырки дети знакомятся с явлениями, которые составляют базовый комплекс здоровья. Важное место в книге занимают песни как неотъемлемая часть единой программы психофизического тренинга организма дошкольника.

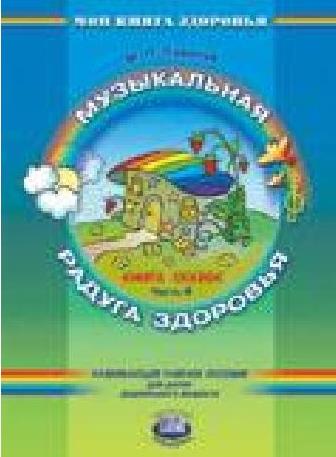
Лазарев М.Л. Книга сказок. В 4-х частях: Ч. 2. Воздушный волшеб-ник: развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста. Во второй части книги ребенок продолжает знакомство со сказками о здоровье. Юный учитель здоровья Йоник будет обучать здоровячков и хлюпика Фырку правильному дыханию.



Лазарев М.Л. Книга сказок. В четырёх частях. Часть 3. Синяя ка-пелька. Развивающее учебное пособие для детей дошкольного воз-раста Предлагаемый сборник – составная часть оздоровительно-развивающего УМК "Здравствуй!". Включает песни-игры, которые воздействуют на психоэмоциональное состояние детей, расширяют их кругозор, развивают физически и эстетически. Все песни соответствуют таматическому материалу книги сказок "Музыкальная радуга здоровья". Издание предназначено для музыкальных работников, воспитателей детских садов и учреждений дополнительного образования.

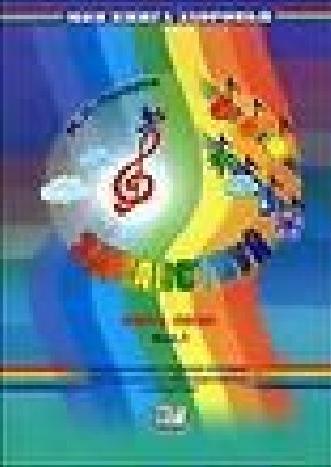


Лазарев М.Л. Книга сказок. В четырёх частях. Часть 4.



Музыкальная радуга. Развивающее учебное пособие для детей до-школьного возраста

Лазарев М.Л. Здравствуй! Книга песен. В 4 частях. Часть 1. М.: Мнемозина, 2006.



Сборник включает в себя песни-игры, которые воздействуют на пси-хоэмоциональную сферу детей, расширяют их кругозор, развивают физически и эстетически. Важную роль при этом играет музыка, яв-ляющаяся интегральной основой всего курса. Книга адресована му-зыкальным руководителям, воспитателям детских садов и учреждений дошкольного образования.

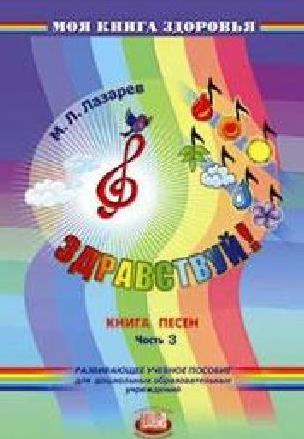
Лазарев М.Л. Здравствуй! Книга песен. В 4 частях. Часть 2. М.: Мнемозина, 2006.



Настоящий сборник является составной частью оздоровительно-развивающего УМК "Здравствуй!". Включает в себя песни-упражнения, воздействующие на психоэмоциональное состояние дошкольников и способствующие их воспитанию, расширению кру-гозора и формированию здорового образа жизни. Все песни соответ-ствуют тематическому материалу книги сказок "Воздушный волшеб-ник" и применяются на оздоровительных занятиях. Кроме того, из-дание может быть использовано музыкальными работниками дет-ских учреждений как самостоятельный сборник песен. Книга рассчи-тана на детей средней группы детского сада.

Сборник включает в себя песни-игры, которые воздействуют на пси-хоэмоциональную сферу детей, расширяют их кругозор, развивают физически и эстетически. Важную роль при этом играет музыка, яв-ляющаяся интегральной основой всего курса. Книга адресована му-зыкальным работникам, воспитателям детских садов и учреждений дошкольного образования.

Лазарев М.Л. Здравствуй! Книга песен. В 4 частях. Часть 3. М.: Мне-мозина, 2006.



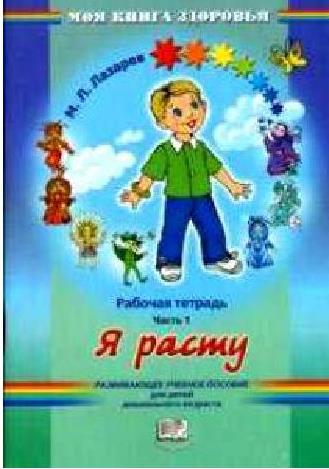
Сборник включает в себя песни-игры, которые воздействуют на пси-хоэмоциональную сферу детей, расширяют их кругозор, развивают физически и эстетически. Важную роль при этом играет музыка, являющаяся интегральной основой всего курса. Книга адресована музыкальным работникам, воспитателям детских садов и учреждений дошкольного образования.

Лазарев М.Л. Здравствуй! Книга песен. В 4 частях. Часть 4. М.: Мнемозина, 2007.



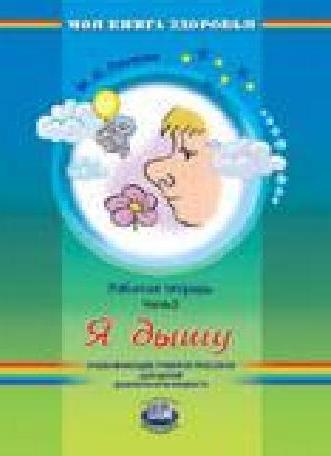
Предлагаемый сборник – составная часть оздоровительно-развивающего УМК "Здравствуй!". Включает песни-игры, которые воздействуют на психоэмоциональное состояние детей, расширяют их кругозор, развивают физически и эстетически. Все песни соответ-ствуют тематическому материалу книги сказок "Музыкальная радуга здоровья". Издание предназначено для музыкальных работников, воспитателей детских садов и учреждений дополнительного образования.

Рабочая тетрадь. В 4-х частях. Часть 1: Я расту.

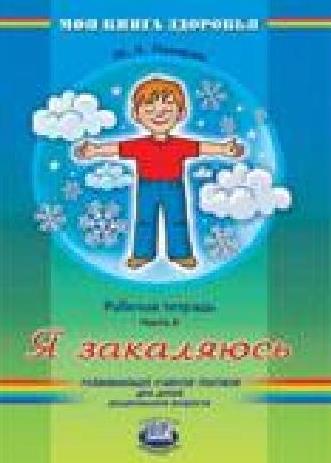


Развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста Пособие создано по авторской программе формирования здоровья дошкольников. Оно предназначено для организации работы с детьми на базе дошкольных учреждений (детсад, дошкольная гимназия), а также для занятий дома. Эта тетрадь используется в комплекте с пер-вой частью книги сказок "Фырка и Здравик", программой, методиче-скими рекомендациями для педагогов и воспитателей, сборник песен с нотами.

Лазарев М.Л. Рабочая тетрадь. В четырёх частях. Часть 2. Я дышу. Развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста Пособие создано по авторской программе формирования здоровья до-школьников. Оно предназначено для организации работы с детьми на базе дошкольных учреждений (детсад, дошкольная гимназия), а также для занятий дома. Эта тетрадь используется в комплекте с пер-вой частью книги сказок "Фырка и Здравик", программой, методиче-скими рекомендациями для педагогов и воспитателей, сборник песен с нотами.



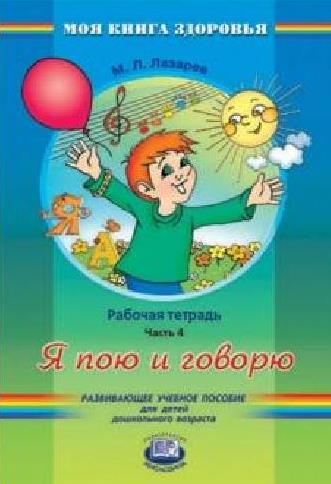
Лазарев М. Л. Рабочая тетрадь. В четырех частях. Ч. 3.



Я закаляюсь:

Развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста. Рабочая тетрадь создана по авторской программе формирования здоровья дошкольников. В отличие от предыдущих тетрадей, где основное внимание уделялось раскрашиванию и лепке из пластилина, в настоящем пособии ребятам предоставляется возможность самостоятельно придумывать иллюстрации. Тетрадь используется в комплекте с третьей частью книги сказок «Синяя капелька». Предназначена для организации работы с детьми пятилетнего возраста в дошкольных учреждениях, а также для занятий дома. Расчитана на чтение взрослыми детям.

Лазарев М.Л. "Я пою и говорю. Рабочая тетрадь. В 4 частях. Часть 4. М.: Мнемозина, 2006.



Пособие разработано по авторской программе формирования здоровья дошкольников. По сравнению с предыдущими тетрадями увеличено количество задач по самооздоровлению. Дети осваивают технику создания словообраза (написание слова и рисование картинки к нему).

Тетрадь предназначена для оздоровительной работы с детьми шести-летнего возраста в дошкольных учреждениях, а также для занятий дома. Используется в комплекте с книгой сказок "Музыкальная радуга здоровья" и рассчитана на чтение взрослыми детям.

Допущено Министерством образования Российской Федерации.

**III Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программ дошкольного образования «Здравствуй!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***К четырем годам*** | ***К пяти годам*** | ***К шести годам*** |
|  |  | **Ребенок должен знать или иметь представление** | |

* о пользе утренней зарядки;
* о болезнетворных микроорга-низмах (микробах);
* о влиянии солнечных лучей на здоровье;
* о режиме дня;
* о непрямом способе передачи инфекции через личные вещи (зубная щетка, расческа);
* о пользе закаливания;
* о ценности своего здоровья;
* о своей ценности и значимости;
* о ценности и значимости других людей;
* о семи цветах радуги и влиянии цвета на самочувствие;
* о важности психологического настроя и занятий гимнастикой;
* о роли мальчика как защитника слабых;
* о правилах вежливости;
* о способах диагностики своего здоровья;
* об основных функциях орга-низма;
* об основных витаминах в про-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - об основных двигательных ка- | - о | | связи движений (походка) |  |
| чествах (координация, сила, |  | внутреннего состояния человека | |  |
| гибкость, прыгучесть, скорость, | - о возможности развивать мыш | | |  |
| реакция); |  | цы с помощью физических уп | |  |
| - о способе тренировки равнове- |  | ражнений; | |  |
| сия; | - о чистоте помещений; | | |  |
| - о пользе банной процедуры; | | |  |
| - о ключевых фразах каждой те- |  |
| - | о | правилах закаливания орга |  |
| мы («мудрых словах»); |  |
|  | низма; | |  |
| - о голосовой диагностике; |  |  |
| - о загаре и правилах его получе | | |  |
| - об основных частях тела; |  |
|  | ния; | |  |
| - о работоспособности организма; |  |  |
| - о гигиене носа; | | |  |
| - о полезных и не очень полезных |  |
| - о прямом пути передачи инфек | | |  |
| для здоровья продуктах; |  |
|  | ции (чихание); | |  |
| - об основных дыхательных про- |  |  |
| - | 6 | пословицах про здоровь |  |
| цессах (ритм дыхания, сила вы- |  |
|  | («До свадьбы заживет!»); | |  |
| доха, объемная скорость выдо- |  |  |
| - | о | способах расслабления (ре |  |
| ха); |  |
|  | лаксации); | |  |
| - о пользе кислорода (о том, как и |  |  |
| - о дружеских отношениях межд | | |  |
| где он вырабатывается); |  |
|  | людьми; | |  |
|  |  |  |
| - о вреде сигаретного дыма; | - о существовании психологии; | | |  |
| - о рождении человека; | - о простейших правилах оказа | | |  |
| - о генах как частичках живого; |  | ния психологической помощи; | |  |
| - о правилах поведения на воде; | - о | | грубых словах, которые н |  |
| - о правилах поведения в экс- |  | следует произносить; | |  |
| тренной ситуации (обращении | - о семи основных функциях че | | |  |
| за помощью ко взрослым). |  | ловеческого организма (движе | |  |
|  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  |
|  |  | |  |  |  |  |
|  | ***К четырем годам*** | |  | ***К пяти годам*** | ***К шести годам*** |  |
|  | дуктах питания; |  |  |  | ние, продолжение рода, мыш |  |
|  | - о необходимости разнообразно | |  |  | ление, питание, дыхание, защи |  |
|  | питаться; |  |  |  | та, речь); |  |
|  | - о правилах ухода за зубами, за- | |  |  | - о правильной осанке и упраж |  |
|  | болевании «кариес»; |  |  |  | нениях для ее улучшения; |  |
|  | - о функциях носа; |  |  |  | - о некоторых внешних призна |  |
|  |  |  |  | ках здоровья и болезни; |  |
|  | - о ритмичности сердечных уда- | |  |  |  |
|  |  |  | - о пользе прогулок после еды; |  |
|  | ров; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | - о звуковых дыхательных играх; |  |
|  | - о семи нотах звукоряда; | |  |  |  |
|  |  |  | - о сердечных сокращениях |  |
|  | - о музыкальном мотиве. | |  |  |  |
|  |  |  | пульсе; |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - о первой помощи при травме; |  |
|  |  |  |  |  | - о правилах оказания первой по |  |
|  |  |  |  |  | мощи при солнечных ожога |  |
|  |  |  |  |  | домашними средствами; |  |
|  |  |  |  |  | - о правилах поведения в лесу; |  |
|  |  |  |  |  | - о необходимости обращаться к |  |
|  |  |  |  |  | взрослым при любых несчаст |  |
|  |  |  |  |  | ных случаях; |  |
|  |  |  |  |  | - о свойствах воды (тушение огня) |  |
|  |  |  |  | **Ребенок должен уметь** | |  |
|  | - раскрашивать картины, рисунки | | - рисовать словообразы (основ- | | - рисовать радугу; |  |
|  | с образами здоровья, камни; | |  | ные слова песен и соответст- | - рисовать под музыку (техник |  |
|  | - делать аппликации; |  |  | вующие им образы); | эмоциональной живописи); |  |
|  | - наклеивать фотографии (цветок | | - рисовать основные части тела; | | - рисовать свое тело и обрисовы |  |
|  | семьи); |  | - | делать панно из фотографий | вать его контуры; |  |
|  | - выкладывать семь цветов радуги; | |  | (семья); | - рисовать автопортрет; |  |
|  | - изготавливать пособия (цветные | | - | делать пластилиновые картины | - рисовать углем; |  |
|  | нотки, цветостан, панно, подел- | |  | и фигурки; | - строить домик из кубиков и бу |  |
|  | ки из природных материалов); | | - тренировать основные двига- | | маги; |  |
|  | - с помощью взрослых проводить | |  | тельные качества; | - находить свой пульс и подсчиты |  |
|  | самодиагностику | (звуковой | - играть в психологические, дви- | | вать его с помощью взрослых; |  |
|  | тест, приседания, чтение стихо- | |  | гательные и дыхательные игры | - делать упражнения для улуч |  |
|  | творений, наблюдения за коли- | |  | («Паровоз», «Волчок», «Мое | шения осанки; |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  | | | |
|  | ***К четырем годам*** | | | ***К пяти годам*** |  | ***К шести годам*** | | | |
| чеством дней болезни); | | | | тело», «Полезные и вредные | - | выполнять | | ряд | движени |
| - с помощью взрослых заполнять | | | | продукты», «Кораллы», «Хлоп- |  | («рыбка», «дельфин», «борьб | | | |
| дневник здоровья; | | |  | шлеп», «Тихий голос», «Горя- |  | на руках», «марш»); | | |  |
| - подражать движениям живот- | | | | чий пол»); | - | проводить | | разогревающу | |
| ных; |  |  |  | - массировать рефлекторные точ- |  | гимнастику; | |  |  |
| - прыгать по дорожке с намечен- | | | | ки ладони и стопы (лао-гун, юн- | - копировать движения животны | | | | |
| ными точками (кочками); | | | | ци-цуань); |  | и людей; |  |  |  |
| - выполнять элементы цигун- | | | | - отличать полезные и не очень по- | - держать осанку; | | | |  |
| гимнастики (круг энергии); | | | | лезные для здоровья продукты; | - играть в психологические, дви | | | | |
| - выполнять упражнения с дет- | | | | - тренировать силу выдоха с по- |  | гательные и дыхательные игр | | | |
| скими гантелями; | | |  | мощью спортивных и музы- |  | («Конструктор тела», «Звучал | | | |
| - играть в игры («Огонь», «Кос- | | | | кальных тренажеров (воздуш- |  | ки», «Апчхи!», «Можно - нель | | | |
| тер», | «Угли», | | «Походка», | ные шарики, резиновый пояс, |  | зя», «Эхо», «Слуховое внима | | | |
| «Здравствуй!», | | «Приседалки», | | детский духовой инструмент); |  | ние», «Повторялки», «Изобра | | | |
| «Назови родственников», «Са- | | | | - проводить дыхательную гимна- |  | жалки», «Рифмы», «Последне | | | |
| мое | длинное | стихотворение», | | стику (силовое дыхание, пара- |  | слово», «Хохоталки», «Здоро | | | |
| «Пловец», «Мычалки», «Ны- | | | | доксальное дыхание, дренаж); |  | вячок и хлюпик»); | | |  |
| рялки», «Стучалки», «Волшеб- | | | | - ритмично дышать (соотноше- | - проводить сеансы расслаблени | | | | |
| ное зеркальце», «Охота», «Го- | | | | ние вдоха и выдоха – 1:4, 1:8); |  | (созерцание природы, самовну | | | |
| лосовое общение», «Игры здо- | | | | - разговаривать, используя дина- |  | шение, | произнесение звуков | | |
| ровья»); | |  |  | мику своего голоса (от тихого |  | водные процедуры); | | |  |
| - выполнять разогревающий мас- | | | | до громкого); | - наблюдать за человеческим те | | | | |
| саж ладоней; | |  |  | - выполнять упражнения на раз- |  | лом, по выражению лица опре | | | |
| - соблюдать режим дня; | | | | витие дикции; |  | делять настроение человека; | | | |
| - вежливо разговаривать; | | | | - играть с домашними животны- | - концентрировать внимание; | | | | |
| - проводить психологический на- | | | | ми; | - избирательно воспринимать рек | | | | |
| строй; | |  |  | - наблюдать за явлениями приро- |  | ламу продуктов питания в сред | | | |
| - выбирать полезные продукты; | | | | ды (дождь, снег, гроза и др.); |  | ствах массовой информации; | | | |
| - употреблять продукты, богатые | | | | - заботиться о членах своей се- | - уважительно относиться к хлебу | | | | |
| витаминами; | |  |  | мьи; | - участвовать в звуковых дыха | | | | |
| - правильно и регулярно чистить | | | | - показывать основные части те- |  | тельных | играх | | («Звуковы |
| зубы; |  |  |  | ла. |  | приемы», «Звуковые фигуры» | | | |
| - правильно дышать; | | |  |  |  | «Озвученные | | движения», «Оз | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ***К четырем годам*** | |  | ***К пяти годам*** |  |  | ***К шести годам*** |  |
| - | делать | дыхательную | зарядку |  |  |  | вученные эмоции», «Гармош | |
|  | (звуковые дыхательные упраж- | | |  |  |  | ка», «Шарик», «Егорка»); | |
|  | нения, дыхательный настрой); | | |  |  | - | проводить банную процедур | |
| - дышать ритмично во время пе- | | | |  |  |  | (делать мыльный массаж, поль | |
|  | ния; |  |  |  |  |  | зоваться веником); |  |
| - вовремя и правильно мыть руки; | | | |  |  | - | проводить закаливание | холод |
| - правильно пользоваться расчес- | | | |  |  |  | ной водой; |  |
|  | кой; |  |  |  |  | - правильно загорать; | |  |
| - проводить закаливающие про- | | | |  |  | - | правильно пользоваться лич | |
|  | цедуры; |  |  |  |  |  | ными вещами; |  |
| - убирать за собой игрушки; | | | |  |  | - играть в шумовом оркестре; | | |
| - | простукивать ритм мелодии | | |  |  | - петь в хоре; | |  |
|  | (ритмический тест); | |  |  |  | - бережно и с любовью относить | | |
| - проводить вертикальные дви- | | | |  |  |  | ся к природе; |  |
|  | жения тела, соответствующие | | |  |  | - бережно относиться к | | своем |
|  | рисунку | мелодии | (цвето- |  |  |  | телу; |  |
|  | интонационная гимнастика). | | |  |  | - | оказывать посильную | перву |
|  |  |  |  |  |  |  | помощь при солнечном ожоге | |
|  |  |  |  |  |  |  | неглубокой ране. |  |

**Демонстрировать и проявлять  
 На первой ступени обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Способности*** |  | ***Упражнения*** | ***Результаты*** | |  |
|  | ***и качества*** |  | ***и навыки*** |  |  |  |
|  |  | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Психологические*** |  |  |  |  |  |
|  | Память |  | Заучивание строчек | 50 строчек | 50 строчек |  |
|  |  |  | наизусть (за месяц) | (в месяц) | (в месяц) |  |
|  | Музыкальность |  | Чистое пение мелодии | Из 5–7 нот | Из 5–7 нот |  |
|  | ***Физические*** |  |  |  |  |  |
|  | ***Дыхание*** |  | Звуковой тест | 4–5 с | 4–5 с |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Стрельба из воздушной | 1 м | 1 м |  |
|  |  |  | трубочки |  |  |  |
|  |  |  | Надувание воздушного | 60 с | 60 с |  |
|  |  |  | шарика1 |  |  |  |
|  | ***Движение:*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Скорость |  | Бег (на 10 метров) | 3,0 с | 3,2 с |  |
|  | Гибкость |  | Наклоны вперед (сидя) | 50–51 см | 51–52 см |  |
|  | Прыгучесть |  | Прыжки в длину | 70–92 см | 69–80 см |  |
|  | Выносливость |  | Приседания (за 30 секунд) | 20 раз | 20 раз |  |
|  | Реакция |  | Ловля вертикально | 70 см | 75 см |  |
|  |  |  | падающей палки |  |  |  |
|  | Сила |  | Динамометрия кисти | 5 кг/4 кг | 4,5 кг/3,5 кг |  |
|  |  |  | (правой /левой) |  |  |  |
|  | Координация |  | Маршевые и танцевальные | Средняя | Средняя |  |
|  |  |  | движения, ловля мяча |  |  |  |

**На второй ступени обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Способности** | **Упражнения** | **Результаты** | |
|  | **и качества** | **и навыки** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Психологические*** |  |  |  |
|  | Память | Заучивание строчек | 70 | 70 |
|  |  | наизусть за месяц |  |  |
|  | Музыкальность | Чистое пение мелодии | Из 7–10 нот | Из 7–10 нот |
|  | ***Физические*** |  |  |  |
|  | ***Дыхание*** | Звуковой тест | 5–7 с | 5 – 7 с |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Стрельба из трубочки | 1,5 м | 1,5 м |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Ныряние | 10 с | 8 с |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Дыхательный тест | 9–10 раз | 9 раз |
|  |  | «Выносливость |  |  |
|  |  | к кислороду» |  |  |
|  |  | Объем дыхания | 0,9 л | 0,8 л |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Надувание воздушного ша- | 50 с | 55 с |
|  |  | рика |  |  |
|  | ***Движение:*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Скорость | Бег (на 10 метров) | 2,6 с | 2,7 с |
|  | Гибкость | Наклоны вперед (сидя) | 50–51 см | 51–54 см |
|  | Прыгучесть | Прыжки в длину | 94–105 см | 81–102 см |
|  | Выносливость | Количество приседаний | 22 | 21 |
|  |  | (за 30 секунд) |  |  |
|  | Реакция | Ловля вертикально | 65 см | 70 см |
|  |  | падающей палки |  |  |
|  | Сила | Динамометрия кисти | 6 кг /5 кг | 5,5 кг/5 кг |
|  |  | (правой/левой) |  |  |
|  | Координация | Маршевые и танцевальные | Средняя | Средняя |
|  |  | движения, ловля мяча |  |  |
|  | Вестибулярный аппарат | Кружение вокруг себя | 20 с | 20 с |

**На третьей ступени обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Способности** | **Упражнения** | **Результаты** | |
|  | **и качества** | **и навыки** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Психологические*** |  |  |  |
|  | Память | Заучивание строчек | 80 | 80 |
|  |  | наизусть за месяц |  |  |
|  | Музыкальность | Чистое пение мелодии | Из 10–15 нот | Из 10–15 нот |
|  | ***Физические*** |  |  |  |
|  | ***Дыхание*** | Звуковой тест | 9 с | 8 с |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Стрельба из трубочки | 2 м | 1,8 м |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Ныряние | 12 с | 10 с |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Дыхательный тест | 10–11 раз | 10 раз |
|  |  | «Выносливость |  |  |
|  |  | к кислороду» |  |  |
|  |  | Объем дыхания | 1,2 л | 1,1 л |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Надувание воздушного ша- | 40 с | 45 с |
|  |  | рика |  |  |
|  | ***Движение:*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Скорость | Бег (на 10 метров) | 2,4 с | 2,5 с |
|  | Гибкость | Наклоны вперед (сидя) | 51–54 см | 54–55 см |
|  | Прыгучесть | Прыжки в длину | 106–120 см | 103–108 см |
|  | Выносливость | Количество приседаний | 23 | 22 |
|  |  | (за 30 секунд) |  |  |
|  | Реакция | Ловля вертикально | 50 см | 60 см |
|  |  | падающей палки |  |  |
|  | Сила | Динамометрия кисти | 8,5 кг / 8 кг | 7 кг / 6 кг |
|  |  | (правой/левой) |  |  |
|  | Координация | Маршевые и танцевальные | Высокая | Высокая |
|  |  | движения, ловля мяча |  |  |
|  | Вестибулярный аппарат | Кружение вокруг себя | 25 с | 25 с |

**На четвертой ступени обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Способности** | **Упражнения** | **Результаты** | |
|  | **и качества** | **и навыки** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Психологические*** |  |  |  |
|  | Память | Заучивание строчек | 90 | 90 |
|  |  | наизусть за месяц |  |  |
|  | Музыкальность | Чистое пение мелодии | Из 15–20 нот | Из 15–20 нот |
|  | ***Физические*** |  |  |  |
|  | ***Дыхание*** | Звуковой тест | 9 с | 8 с |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Стрельба из трубочки | 2 м | 1,8 м |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Ныряние | 12 с | 10 с |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Дыхательный тест | 10–11 раз | 10 раз |
|  |  | «Выносливость |  |  |
|  |  | к кислороду» |  |  |
|  |  | Объем дыхания | 1,2 л | 1,1 л |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Надувание воздушного ша- | 40 с | 45 с |
|  |  | рика |  |  |
|  | ***Движение:*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Меткость | Попадание по мишени | 3 м | 2 м |
|  |  | (дальность) |  |  |
|  | Скорость | Бег (на 10 метров) | 2,3 с | 2,4 с |
|  | Гибкость | Наклоны вперед (сидя) | 54–55 см | 55–55,3 см |
|  | Прыгучесть | Прыжки в длину | 122–129 см | 109–114 см |
|  | Выносливость | Количество приседаний | 24 раза | 23 раза |
|  |  | (за 30 секунд) |  |  |
|  | Реакция | Ловля вертикально | 40 см | 50 см |
|  |  | падающей палки |  |  |
|  | Сила | Динамометрия кисти | 10,5 кг/9 кг | 9 кг/8 кг |
|  |  | (правой/левой) |  |  |
|  | Координация | Маршевые и танцевальные | Высокая | Высокая |
|  |  | движения, ловля мяча |  |  |
|  | Вестибулярный аппарат | Кружение вокруг себя | 30 с | 30 с |

|  |
| --- |
| **IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения –ДОП ДО «Здравствуй»** |

***Показатели эффективности ДОП ДО «Здравствуй!»***

1. Снижение заболеваемости.
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показате-лей развития физических качеств).
3. Развитие основных психических процессов.
4. Использование полученных знаний и сформированных умений в опре-деленной ситуации.

Практическими результатами работы за четыре года обучения по ДОП ДО «Здравствуй!» являются:

1. Книга рисунков ребенка.
2. Книга сказок ребенка.
3. Аудиокассета с записью песен и стихов в исполнении ребенка.
4. Прирост показателей психического и физического развития, включая мотивацию здоровья.
5. Улучшение состояния здоровья.
6. Повышение уровня знаний о своем здоровье и об окружающем мире.
7. Навыки по самооздоровлению и самообслуживанию.

**ДИАГНОСТИКА РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

**(Единый минимум для всех дошкольных возрастов)**

1. **Первичная диагностика**

(Дыхание с элементами самодиагностики)

Выносливость. Самооценка состояния здоровья. Память. Заболеваемость. *Примечание.* Данные тесты приведены в Рабочих тетрадях для детей на

каждой ступени обучения.

**2. Паспорт здоровья**

Разработка паспорта здоровья ребенка представлена в методических ре-комендациях для педагогов, а также в виде компьютерной программы. Паспорт содержит следующие тесты.

**Антропометрия**

Длина тела. Масса тела. Пульс покоя, пульс после нагрузки, время вос-становления пульса. Артериальное давление.

**Дыхательные качества**

Число вдохов в минуту, звуковая проба, задержка дыхания на вдохе, за-держка дыхания на выдохе, жизненная емкость легких, пикфлоуметрия, дыха-тельная выносливость.

**Двигательные качества**

Скоростная выносливость. Сила правой и левой кисти (динамометрия). Скорость. Реакция. Координация. Прыгучесть. Гибкость.

**Психологические качества и процессы**

Уровень тревожности. Сформированность образа здоровья. Информиро-ванность о здоровье. Уровень усвоения материала. Память.

**Соматическое здоровье**

Самочувствие. Заболеваемость.

**МАЛАЯ ЗДРАВИАДА**

Детские игры здоровья

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Малая Здравиада представляет собой семь конкурсов (состязаний) в области здоровья (семиборье здоровья), в которых принимают участие все дети, посещающие детское учреждение.

Результаты заносятся в индивидуальную карту здоровья участника и представляют собой первичную экспресс-диагностику состояния его здоровья и развития.

Конкурсы названы по именам здоровячков – героев сказок о здоровье. СРОКИ, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Малая Здравиада проводится четыре раза в год: в первых числах сентября, декабря, марта и в последних числах мая.

Состязания проходят в утреннее время (с 10.00 до 11.00) одновременно во всех группах детского сада.

УЧАСТНИКИ

К участию в Здравиаде допускаются дети от 3-х до 7-и лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Организуют проведение состязаний воспитатели детского сада.

ПРОГРАММА Состязания и конкурсы

КОНКУРС «ОГНИК» (двигательный тест)

Оценивается количество приседаний за 30 секунд. Руки за головой, пятки от земли не отрываются. Глубокие приседания. Измеряется количество приседаний.

КОНКУРС «ОРСИ» (эмоциональный тест)

Детям дается задание нарисовать лето. Подсчитывается количество цве-товых оттенков и образов.

КОНКУРС «ЯНИК» (интеллектуальный тест)

Необходимо рассказать максимальное количество стихотворений (спеть максимальное количество песен), выученных за прошедшие три месяца. Подсчитывается количество строк.

КОНКУРС «РОСТИК» (сердечно-адаптационный тест)

Состязание заключается в подсчете пульса («число Ростика») и определе-нии его изменений в ответ на двигательную нагрузку (приседания за 30 секунд). «Число Ростика» определяется по К

формуле:

где К – количество приседаний, ПП – прирост пульса (пульс нагрузки минус пульс покоя) при значении не менее 5.

КОНКУРС «ЙОНИК» (дыхательный тест)

Участник демонстрирует длительность озвученного выдоха («мычание»). Измеряется в секундах.

КОНКУРС «КАПЕЛИЯ» (вокально-речевой тест)

Оценивается количество здоровых дней за прошедшие три месяца. КОНКУРС «ВИТА»

Дается задание повторить слова, в которых представлены все звуки речи. Оценивается количество звуков, которые произносятся правильно.

Повторяются мелодии с разным звуковым диапазоном. Оценивается диа-пазон чисто спетых звуков.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКА МАЛОЙ ЗДРАВИАДЫ

1.Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Возраст (дата рождения)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Учреждение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Допуск врача \_ \_\_\_\_\_; \_\_ \_\_\_\_; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Конкурсы** | **Результаты состязаний** | | | |  | **Прирост показателей за год (%)** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сентябрь** | **декабрь** | **март** |  | **май** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОГНИК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОРСИ |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЯНИК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| РОСТИК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЙОНИК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| КАПЕЛИЯ |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ВИТА |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Средний прирост всех показателей за год (%)** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Приложение*

**Примерное перспективное планирование по ДОП ДО «Здравствуй!»**

**Вторая младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | | ***Прогулка*** | | ***Гимнастика*** | | | ***Самостоятельная*** | |
|  | ***гимнастика*** | |  |  | ***после сна*** | | | ***деятельность*** | |
| Сентябрь | Упражнение | | Игра «Изобрази | | Упражнение | | | Игра-драматизация | |
|  | «Ночь прошла» | | походку» | | «Потягушеньки» | | | сказки «Колобок» | |
|  | *Цель*: |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | создать | положи- | отображать | в | создать у детей по- | | | умение подражать | |
|  | тельный | эмоцио- | движении | осо- | ложительный | | эмо- | движениям | живот- |
|  | нальный настрой. | | бенности | пере- | циональный | | на- | ных. |  |
|  |  |  | движения | жи- | строй. |  |  |  |  |
|  |  |  | вотных (медведь, | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | лиса, заяц). |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь | Упражнение | | Игра «Изобрази | | Упражнение | | | Слушание песенок | |
|  | «Слон» | | походку» | | «Водичка» | | | по теме | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | отражать в движе- | | отображать | в | обучать |  | детей | воспитывать | лю- |
|  | нии образ слона, | | движении | осо- | приемам | самомас- | | бовь к музыке. | |
|  | его силу. |  | бенности | пере- | сажа. |  |  |  |  |
|  |  |  | движения | жи- |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вотных | (мед- |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ведь, лиса, заяц). | |  |  |  |  |  |
| Ноябрь | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | | Сюжетно-ролевая | |
|  | «Ночь прошла» | | «Слон» | | «Потягушеньки» | | | игра «Семья» | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | создать | положи- | развивать силу. | | создать у детей по- | | | воспитывать | веж- |
|  | тельный | эмоцио- |  |  | ложительный | | эмо- | ливое обращение с | |
|  | нальный настрой. | |  |  | циональный | | на- | товарищами в про- | |
|  |  |  |  |  | строй. |  |  | цессе игры. |  |
| Декабрь | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | | Слушание песенок | |
|  | «Здравствуй | | «Заяц» | | «Желтая песенка» | | | по теме | |
|  | солнце!» | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | создать | положи- | развивать | ско- | создать у детей по- | | | воспитывать | лю- |
|  | тельный | эмоцио- | рость. |  | ложительный | | эмо- | бовь к музыке, уме- | |
|  | нальный настрой. | |  |  | циональный | | на- | ние слушать и вос- | |
|  |  |  |  |  | строй. |  |  | принимать музыку. | |
| Январь | Упражнение | | Игра «Изобрази | | Упражнение | | | Чтение сказки | |
|  | «Шарик» | | походку» | | «Водичка» | | | «Гуси-лебеди» | |
|  | *Цель*: |  | *Цель*: |  | *Цель*: |  |  | *Цель*: |  |
|  | развивать | дыха- | отображать | в | обучать |  | детей | учить детей разли- | |
|  | ние. |  | движении | осо- | приемам | самомас- | | чать продукты пи- | |
|  |  |  | бенности | пере- | сажа. |  |  | тания. |  |
|  |  |  | движения | жи- |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вотных | (мед- |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ведь, лиса, заяц). | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | | ***Прогулка*** | | ***Гимнастика*** | | | ***Самостоятельная*** |
|  | ***гимнастика*** | |  |  | ***после сна*** | | | ***деятельность*** |
| Февраль | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | | Игра: «Подуй на |
|  | «Барабан» | | «Заяц» | | «Барабан» | | | бабочку» |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |
|  | развивать | у детей | развивать двига- | | развивать | у | детей | развивать дыхание. |
|  | диафрагмальное | | тельные | качест- | диафрагмальное | | |  |
|  | дыхание. |  | ва. |  | дыхание. |  |  |  |
| Март | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | | Игра с мыльными |
|  | «Курочка» | | «Здравствуй | | «Водичка» | | | пузырями |
|  |  |  | солнце!» | |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |
|  | развивать | у детей | создать положи- | | обучать |  | детей | развивать дыхание. |
|  | диафрагмальное | | тельный | эмо- | приемам | самомас- | |  |
|  | дыхание. |  | циональный на- | | сажа. |  |  |  |
|  |  |  | строй. |  |  |  |  |  |
| Апрель | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | | Слушание песенок |
|  | «Жуки» | | «Курочка» | | «Рельсы» | | | по теме |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |
|  | освоить | озвучен- | развивать у детей | | обучение |  | детей | воспитывать лю- |
|  | ный выдох. | | диафрагмальное | | приемам массажа. | | | бовь к музыке. |
|  |  |  | дыхание. |  |  |  |  |  |
| Май | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | | Игры |
|  | «Шарик» | | «Жуки» | | «Желтая | |  | с вертушками |
|  |  |  |  |  | песенка» | | |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |
|  | развивать | дыха- | освоить | озву- | создать у детей по- | | | развивать дыхание. |
|  | ние. |  | ченный выдох. | | ложительный | | эмо- |  |
|  |  |  |  |  | циональный | | на- |  |
|  |  |  |  |  | строй. |  |  |  |

**Примерное перспективное планирование по ДОП ДО «Здравствуй!»**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | | ***Прогулка*** | | ***Гимнастика*** | | ***Самостоятельная*** | |
|  | ***гимнастика*** | |  |  | ***после сна*** | | ***деятельность*** | |
| Сентябрь | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | Игры |  |
|  | «Здравствуй | | «Паровоз» | | «Почемучка» | | с вертушками | |
|  | солнце!» | |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | создать | положи- | развивать у детей | | обучение | детей | развивать дыхание. | |
|  | тельный | эмоцио- | скоростное дыха- | | приемам | масса- |  |  |
|  | нальный настрой. | | ние» |  | жа. |  |  |  |
| Октябрь | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | Слушание песенок | |
|  | «Жуки» | | «Самолёт» | | «Барабан» | | по теме | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать голосо- | | развивать | дыха- | развивать у детей | | воспитывать | любовь |
|  | вую вибрацию. | | тельные качества. | | диафрагмальное | | к музыке. |  |
|  |  |  |  |  | дыхание. |  |  |  |
| Ноябрь | Упражнение | | Игра «Изобрази | | Упражнение | | Чтение сказки | |
|  | «Шарик» | | походку» | | «Мое тело» | | «Девочка, коротая | |
|  |  |  |  |  |  |  | хотела кушать» | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать | сило- | отображать | в | обучение | детей | обогащение знаний о | |
|  | вое дыхание. | | движении | осо- | приемам | масса- | пользе продуктов пи- | |
|  |  |  | бенности | пере- | жа. |  | тания. |  |
|  |  |  | движения живот- | |  |  |  |  |
|  |  |  | ных. |  |  |  |  |  |
| Декабрь | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | Инсценировка | |
|  | «Паровоз» | | «Лошадки» | | «Жуки» | | «Желтой песенки» | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать у детей | | развивать | двига- | развивать голосо- | | развивать | детское |
|  | скоростное дыха- | | тельные качества. | | вую вибрацию. | | творчество. |  |
|  | ние» |  |  |  |  |  |  |  |
| Январь | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | Сюжетно-ролевая | |
|  | «Комар» | | «Слон» | | «Паровоз» | | игра «Магазин» | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать голосо- | | развивать | двига- | развивать у детей | | расширить | знания |
|  | вую вибрацию. | | тельные качества. | | скоростное дыха- | | детей о полезных для | |
|  |  |  |  |  | ние» |  | здоровья продуктах. | |
| Февраль | Упражнение | | Упражнение | | Упражнение | | Воздушные шары. | |
|  | «Гуси». | | «Зоопарк». | | «Почемучка» | |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать у детей | | отображать | в | создать | положи- | тренировать | силу |
|  | диафрагмальное | | движении | образ | тельный | эмоцио- | выдоха. |  |
|  | дыхание. |  | животного. |  | нальный настрой. | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | | | ***Прогулка*** | | ***Гимнастика*** | | ***Самостоятельная*** | |
|  | ***гимнастика*** | | |  |  | ***после сна*** | | ***деятельность*** | |
| Март | Упражнение | | | Игра | | Упражнение | | Слушание сказки | |
|  | «Здравствуй | | | «Изображалка» | | «Мое тело» | | К.Чуковского | |
|  | солнце!» | | |  |  |  |  | «Федорино горе». | |
|  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | создать | положи- | | отображать | в | обучение | детей | знать о необходимо- | |
|  | тельный | эмоцио- | | движении | образы | приемам | масса- | сти мытья | посуды |
|  | нальный настрой. | | | людей, предметов. | | жа. |  | для здоровья. |  |
| Апрель | Упражнение | | | Упражнение | | Упражнение | | Игра с мыльными | |
|  | «Часы» | | | «Микробы» | | «Рельсы» | | пузырями | |
|  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать у детей | | | развивать | лов- | обучение | детей | тренировать | силу |
|  | диафрагмальное | | | кость. |  | приемам | масса- | выдоха. |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  | жа. |  |  |  |
| Май | Упражнение | | | Упражнение | | Упражнение | | Слушание песенок | |
|  | «Зоопарк» | | | «Комар» | | «Шарик» | | по желанию детей. | |
|  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |  |
|  | отображать | | в | развивать | голо- | тренировать силу | |  |  |
|  | движении | | образ | совую вибрацию. | | выдоха. |  |  |  |
|  | животного. | |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное перспективное планирование по ДОП ДО «Здравствуй!»**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | | ***Прогулка*** | |  | ***Гимнастика*** | | | ***Самостоятельная*** | |
|  | ***гимнастика*** | |  |  |  | ***после сна*** | | | ***деятельность*** | |
| Сентябрь | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | | Чтение «Букваря | |
|  | «Самолёт» | | «Барабан» | |  | «Почемучка» | | | здоровья» | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | развивать голосо- | | развивать у детей | | | создать | положи- | | расширить | знания |
|  | вую вибрацию. | | диафрагмальное | |  | тельный | эмоцио- | | детей о здоровье. | |
|  |  |  | дыхание. |  |  | нальный настрой. | | |  |  |
| Октябрь | Упражнение | | Упражнение «Са- | | | Упражнение | | | Слушание песенок | |
|  | «Гуси» |  | молёт» | |  | «Мое тело» | | | по теме | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | развивать у детей | | развивать | голосо- | | обучение |  | детей | воспитывать любовь | |
|  | диафрагмальное | | вую вибрацию. | |  | приемам |  | само- | к музыке. |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  | массажа. |  |  |  |  |
| Ноябрь | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | | Инсценирование | |
|  | «Комары» | | «Лошадки» | |  | «Гуси» | |  | песенок по теме | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | развивать голосо- | | развивать | двига- | | развивать у детей | | | развивать | творчест- |
|  | вую вибрацию. | | тельные качества. | | | диафрагмальное | | | во детей. |  |
|  |  |  |  |  |  | дыхание. |  |  |  |  |
| Декабрь | Упражнение | | Игра | |  | Упражнение | | | Дидактическая игра | |
|  | «Лев» |  | «Изображалка» | |  | «Веселые | | | «Друзья Яника» | |
|  |  |  |  |  |  | движения» | | |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | развивать | сило- | отображать | | в | создавать |  | поло- | закреплять знания о | |
|  | вое дыхание. | | движении | образы | | жительный | | эмо- | влиянии эмоций на | |
|  |  |  | людей, | предме- | | циональный | | на- | здоровье. |  |
|  |  |  | тов. |  |  | строй. |  |  |  |  |
| Январь | Упражнение | | Игра | |  | Упражнение | | | Упражнение | |
|  | «Паровоз» | | «Изображалка» | |  | «Барабан» | | | «Веселые | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | движения» | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |
|  | развивать у детей | | отображать в дви- | | | развивать у детей | | | развивать | детское |
|  | скоростное дыха- | | жении образы лю- | | | диафрагмальное | | | творчество. |  |
|  | ние» |  | дей, предметов. | |  | дыхание. |  |  |  |  |
| Февраль | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | | Упражнения | |
|  | «Песок» | | «Слон» | |  | «Зоопарк» | | | с дыхательными | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | тренажерами. | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  |  |  |
|  | умение | детей | развивать | двига- | | отображать | | в |  |  |
|  | расслабляться. | | тельные качества. | | | движении | | образ |  |  |
|  |  |  |  |  |  | животного. | |  |  |  |
| Март | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | |  |  |
|  | «Жуки» | | «Шарик» | |  | «Лошадки» | | |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  |  |  |
|  | развивать голосо- | | развивать силовое | | | развивать | двига- | |  |  |
|  | вую вибрацию. | | дыхание. |  |  | тельные качества. | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | ***Прогулка*** | | ***Гимнастика*** | | ***Самостоятельная*** | |
|  | ***гимнастика*** |  |  | ***после сна*** | | ***деятельность*** | |
| Апрель | Упражнение | Упражнение | | Упражнение | | Игры с мыльными | |
|  | «Курочка» | «Обезьянка» | | «Змея» | | пузырями | |
|  | *Цель:* | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать у детей | развивать | двига- | развивать | умение | тренировать | дыха- |
|  | диафрагмальное | тельные качества. | | расслабляться. | | ние. |  |
|  | дыхание. |  |  |  |  |  |  |
| Май | Упражнение | Упражнение | | Упражнение | | Игры с воздушными | |
|  | «Пароход» | «Микробы» | | «Рельсы» | | шарами |  |
|  | *Цель:* | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |
|  | развивать глубо- | развивать | лов- | обучение | детей | тренировать | дыха- |
|  | кое дыхание. | кость. |  | приемам | само- | ние. |  |
|  |  |  |  | массажа. |  |  |  |

**Примерное перспективное планирование по ДОП ДО «Здравствуй!»**

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | |  | ***Прогулка*** | | ***Гимнастика*** | | ***Самостоятельная*** | |  |
|  | ***гимнастика*** | | |  |  | ***после сна*** | | ***деятельность*** | |  |
| Сентябрь | Упражнение | | | Упражнение | | Упражнение | | Рассматривание | |  |
|  | «Лошадки» | |  | «Курочка» | | «Лев» |  | «Азбуки здоровья» | |  |
|  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |
|  | развивать | вынос- | | развивать у детей | | развивать | голо- | расширение знаний о | |  |
|  | ливость. |  |  | диафрагмальное | | совую вибрацию. | | здоровье. |  |  |
|  |  |  | дыхание. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнение | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Обезьянка» | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развивать коорди- | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нацию. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь | Упражнение | | | Упражнение | | Упражнение | | Сюжетно-ролевая | |  |
|  | «Самолёт» | |  | «Слон» | | «Веселые | | игра «Семья» | |  |
|  |  |  |  |  |  | движения» | |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |
|  | развивать | голосо- | | развивать | двига- | создавать | поло- | разрешение | кон- |  |
|  | вую вибрацию. | |  | тельные | качест- | жительный | эмо- | фликтных ситуаций, | |  |
|  |  | циональный на- | | используя | получен- |  |
|  |  |  |  | ва. |  |  |
|  |  |  |  |  | строй. |  | ные знания. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнение | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Шарик» | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тренировать | | ды- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь | Упражнение | | | Упражнение | | Упражнение | | Инсценирование | |  |
|  | «Курочка» | |  | «Паровоз» | | «Мое тело» | | песенок по теме | |  |
|  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |
|  | развивать | у детей | | развивать у детей | | обучение | детей | развивать творчество | |  |
|  | диафрагмальное | | | скоростное ды- | | приемам | само- | детей |  |  |
|  | дыхание. |  |  | хание» |  | массажа. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнение | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Пароход» | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развивать | глубо- | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кое дыхание. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь | Упражнение | | | Упражнение | | Упражнение | | Чтение сказки «Как | |  |
|  | «Слон» | |  | «Лошадки» | | «Паровоз» | | стать Неболейкой» | |  |
|  | Цель: |  |  | Цель: |  | Цель: |  | Цель: |  |  |
|  | развивать | двига- | | развивать | двига- | развивать у детей | | расширять | знания о |  |
|  | тельные качества. | | | тельные качества. | | скоростное | ды- | способах оздоровле- | |  |
|  |  |  |  |  |  | хание» |  | ния. |  |  |
|  | Упражнение | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Ветер» | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развивать | диа- | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрагмальное | | ды- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Утренняя*** | | ***Прогулка*** | |  | ***Гимнастика*** | | ***Самостоятельная*** | | |
|  | ***гимнастика*** | |  |  |  | ***после сна*** | | ***деятельность*** | |  |
| Январь | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | Игра | |  |
|  | «Гуси» | | «Зоопарк» | |  | «Почемучка» | | «Изображалка» | |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |
|  | развивать | у детей | отображать | | в | создать положи- | | отображать в движе- | | |
|  | диафрагмальное | | движении | образ | | тельный эмоцио- | | нии образы людей, | | |
|  | дыхание |  | животных. |  |  | нальный настрой. | | предметов. |  |  |
|  | Упражнение | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Комары» | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развивать | голосо- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вую вибрацию. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | Чтение сказки | |  |
|  | «Жуки» | | «Гуси» | |  | «Жужалки» | | « Город гигиены» | |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |
|  | развивать | голосо- | развивать у детей | | | развивать | голо- | расширять | знания | о |
|  | вую вибрацию. | | диафрагмальное | |  | совую вибрацию. | | способах | борьбы | с |
|  |  |  | дыхание. |  |  |  |  | микробами. | |  |
|  | Упражнение | | Упражнение | |  |  |  |  |  |  |
|  | «Змея» | | «Самолёт» | |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развивать | умение | развивать | голо- | |  |  |  |  |  |
|  | расслабляться | | совую вибрацию. | | |  |  |  |  |  |
| Март | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | Слушание песенок | |  |
|  | «Барабан» | | «Жуки» | |  | «Лошадки» | | по теме | |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  |
|  | развивать | у детей | развивать | голо- | | развивать вынос- | | развивать | творчест- | |
|  | диафрагмальное | | совую вибрацию. | | | ливость. |  | во, воспитывать лю- | | |
|  | дыхание. |  |  |  |  |  |  | бовь к музыке. | |  |
| Апрель | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | Игры с дыхательны- | | |
|  | «Слон» | | «Лошадки» | |  | «Звенелки» | | ми тренажерами | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Кто дольше подует» | | |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  |  |  |
|  | развивать | двига- | развивать | вынос- | | развивать | голо- |  |  |  |
|  | тельные качества. | | ливость |  |  | совую вибрацию. | |  |  |  |
|  | Упражнение | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Лошадки» | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Цель:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | развивать | вынос- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Май | Упражнение | | Упражнение | |  | Упражнение | | Изготовление | |  |
|  | «Лев» | | «Пароход» | |  | «Комары» | | атрибутов | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | к «Здравиаде». | |  |
|  | *Цель:* |  | *Цель:* |  |  | *Цель:* |  |  |  |  |
|  | развивать | голосо- | развивать | глубо- | | развивать | голо- |  |  |  |
|  | вую вибрацию. | | кое дыхание | |  | совую вибрацию. | |  |  |  |