

**Структурное подразделение
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2
детский сад «Ромашка»**

Программа принята:
На педагогическом
МАОУ Омутинская СОШ №2
«28» августа 20 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №2
А.Б. Комарова
Приказ № 1-ОД
от «28» августа 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Крепыш»

возраст обучающихся 4 – 7 лет

срок реализации – 1 год

Автор-составитель
Воспитатель ДОУ
Фролова И.А.

Омутинское, 2018

Пояснительная записка

Введение

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Поэтому особое значение в дошкольном возрасте имеет физическое воспитание и развитие детей. Так как, именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, и создаётся фундамент физического совершенствования личности. Правильно организованное физическое воспитание повышает сбалансированность нервных процессов. Оказывает положительное влияние на состояние здоровья, самочувствие и поведение ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Поэтому важной задачей для педагогов является формирование у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

В детском саду проводятся разнообразные оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, организация сбалансированного питания с витаминизацией блюд, закаливающие процедуры, точечный массаж, дыхательная гимнастика и многое другое. Однако процент снижения заболеваемости детей идет с переменным успехом. Поэтому возникла необходимость разработки дополнительной оздоровительной программы.

Направленность образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» имеет оздоровительно-профилактическое направление:

- организация рациональной двигательной активности детей;
- воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия;
- совершенствование системы оздоровительно- профилактической работы.

Новизна образовательной программы

Новизна данной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, которые соответствуют федеральными государственными требованиями.

Актуальность

Анализ заболеваемости детей показывает достаточно высокий уровень распространенности хронических заболеваний, нарушения осанки, а также простудных респираторных заболеваний. В связи с этим вопрос об организации дополнительной работы оздоровительно - профилактической направленности в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно, становится актуальным.

Педагогическая целесообразность

Образовательная программа «Крепыш» педагогически целесообразна, т.к. занятие физической культурой и спортом положительно влияет на укрепление и сохранение здоровья детей. Программа обеспечивает формирование двигательной активности и совершенствование физических и психических качеств дошкольников. Это подводит детей к осознанию идеи ценности здоровья как основы дальнейших успехов в развитии личности.

Цель программы

Цели данной программы направлены: на формирование культуры движения, правильной осанки; развитие адаптационных возможностей организма детей; на укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к внешним воздействиям и факторам окружающей среды.

Задачи программы

Оздоровительные задачи:

1. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Развивающие задачи:

1. Развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, быстроту, силу).
2. Стимулировать личностные качества (активность, целеустремленность, самостоятельность, уверенность в себе, общительность).

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к физической культуре и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Закреплять навыки взаимодействия в коллективе.

Обучающие задачи:

1. Формировать навыки правильной осанки, самоконтроля.
2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Отличительная особенность программы

Особенность физкультурно-оздоровительной программы «Крепыш» заключается в том, что эта программа направлена на формирование у каждого ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности. Занятия проходят в хорошо проветренном зале (18-20 градусов), в облегченной форме одежды (майка, шорты, носочки). В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: на ряду дыхательными и двигательными упражнениями, используются малые формы народного фольклора (потешки, приговорки, заклички, прибаутки), а так же включен игровой самомассаж, массаж стоп, релаксация, под речевое и музыкальное сопровождение. Занятия не являются строго регламентированными по времени. При проведении учитывается

самочувствие детей, их эмоциональное состояние, а так же индивидуальные и возрастные особенности.

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 4-7 лет, это воспитанники средней, старшей, подготовительной групп. Дети поделены на две подгруппы: 4-5 лет и 6-7 лет. Количество детей в подгруппе - 15 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 27 часов.

Формы и режим занятий

Ход занятия предусматривает чередование различных форм и методов обучения:

- подвижные игры;
- сюжетные, тематические занятия (с одним видом физических упражнений);
- гимнастика для глаз;
- дыхательные упражнения;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок;
- игры и упражнения под музыку;
- игровые беседы с элементами движений;
- соревнования, турниры, эстафеты.

А так же чтение художественной литературы, устное изложение, объяснение, указание, дополнение, показ педагогом приемов исполнения заданий и тренировочных упражнений.

Режим занятий: Занятия по дополнительному образованию проводится 1 раз в неделю (с каждой подгруппой) по 25-30 минут, в месяц 3 занятия. В течение года 27 занятий.

Ожидаемый результат

К концу года дети, посещающие кружок «Крепыш» получают знания:

- *о своем организме;
- *о здоровом образе жизни;
- *о потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

У них будут воспитаны:

- * эмоционально-положительное отношение к физической культуре;
- * устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности;
- * навыки взаимодействия в коллективе.

У дошкольников будут развиты:

- *физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, сила).
- *личностные качества (активность, целеустремленность, самостоятельность, уверенность в себе, общительность).

А также будут сформированы:

- *правильная осанка и навыки самоконтроля;
- *устойчивость организма к воздействию факторов окружающей среды.

Способы определения результативности

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей 2 раза в год (сентябрь, май);
- анализ изменений заболеваемости с данными детьми;
- анкетирование родителей;
- итоговое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

**Учебно – тематический план
образовательной программы оздоровительно - профилактической
направленности «Крепыш»**

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	«На бабушкином дворе»	1	0,5	0,5
3	«Котя – коток»	1	0,5	0,5
4	«На огороде»	1	0,5	0,5
5	«Теремок»	1	0,5	0,5
6	«Три поросенка»	1	0,5	0,5
7	«Рукавичка»	1	0,5	0,5
8	«Начинается зима»	1	0,5	0,5
9	«Зоопарк»	1	0,5	0,5
10	«Обезьяна»	1	0,5	0,5
11	«Лошадка»	1	0,5	0,5
12	«Кузнечик»	1	0,5	0,5
13	«Рождество»	1	0,5	0,5
14	«Зимушка – зима»	1	0,5	0,5
15	«Змея»	1	0,5	0,5
16	«Наши друзья – животные»	1	0,5	0,5
17	«В гости к зайке»	1	0,5	0,5
18	«Мой брат в армию идет»	1	0,5	0,5
19	«Мишка на прогулке»	1	0,5	0,5
20	«Аленушка и лиса»	1	0,5	0,5
21	«Маме помогаем»	1	0,5	0,5
22	«Колобок»	1	0,5	0,5
23	«Заюшкина избушка»	1	0,5	0,5
24	«Утро»	1	0,5	0,5
25	«Полет на луну»	1	0,5	0,5
26	«Весна в лесу»	1	0,5	0,5
27	Итоговое занятие «Морское царство»	1	0,5	0,5
ИТОГО:		27	14	13

Содержание программы образовательной программы «Крепыш»

1. Вводное занятие

Теория. Анкетирование "Здоровье вашего малыша". Состояние здоровья детей. Оздоровительные мероприятия, их эффективность. План работы на учебный год.

2. Занятие «На бабушкином дворе»

Теория. Беседа с использованием иллюстраций домашних животных.

Практика. Выполнение: упражнения для шеи «Петух», дыхательного упражнения «Кошка –царапушка». Проведение подвижных игр «Курочки и петушок», «Гуси и волк».

3. Занятие «Котя – коток»

Теория. Загадывание загадки про кошечку. Чтение стихотворения «Кошка вылезла из норки».

Практика. Выполнение: пальчиковой гимнастики «Утро настало», комплекса ОРУ: «Сердитая кошка», «Добрая кошка», «Хвостик», физминутки «Кошкины повадки». Проведение подвижной игры «Кот и мыши».

4. Занятие «На огороде»

Теория. Загадывание загадок про овощи. Рассматривание картинок с изображением овощей.

Практика. Выполнение: гимнастики «На огороде», комплекса ОРУ: «Подсолнух», «Морковь», «Репка», «Картошка», «Капуста». Проведение эстафеты «Собери урожай»

5. Занятие «Теремок»

Теория. Чтение сказки «Теремок», загадывание загадок о животных.

Практика. Выполнение: физминутки «Зайцы», гимнастики для глаз «Лиса», дыхательного упражнения «Звуковое дыхание». Проведение подвижной игры «Медведь и пчелы».

6. Занятие «Три поросенка»

Теория. Беседа по сказке «Три поросенка»

Практика. Выполнение: массажа спины «Дождик», гимнастики для глаз «Солнышко», гимнастики для профилактики плоскостопия, пальчиковой гимнастики «Пальчики уснули».

7. Занятие «Рукавичка»

Теория. Чтение стихотворения «Стали дни короче»

Практика. Выполнение: динамической паузы «Листочки», массажа всего тела. Проведение подвижных игр «Зайцы и лиса», «Совушка – сова», коммуникативной игры «Ворота»

8.Занятие «Начинается зима»

Теория. Чтение стихотворения «Зима». Беседа на тему «Зимние забавы».

Практика. Выполнение: пальчиковой игры «Снеговик», комплекса ОРУ: «Лыжник», «Дерево», «Птица», «Пингвин», «Будут на зиму дрова», гимнастики для глаз «Снежинки». Проведение аттракциона «Кто быстрее соберет снеговика»

9.Занятие «Зоопарк»

Теория. Загадывание загадок с демонстрацией картинок животных.

Практика. Выполнение: массажа лица «Летели утки», комплекса ОРУ: «Заяц», «Жираф», «Волк», «Верблюд», «Ежик», «Слон», пальчиковой гимнастики «Гусеница».

10.Занятие «Обезьянка»

Теория. Беседа по иллюстрациям, изображающих экзотических животных.

Практика. Выполнение: массажа лица «Летели утки», комплекса ОРУ «В Африке», пальчиковой игры «Две мартышки».

11.Занятие «Лошадка»

Теория. Загадывание загадки про лошадку.

Практика. Выполнение: массажа спины «Кто пасется на лугу», гимнастика «Цок-цок-цок», упражнений на расслабление. Проведение подвижной игры «Лошадки»

12.Занятие «Кузнечик»

Теория. Прослушивание песенки «В траве сидел кузнечик», беседа по картинкам с изображением насекомых.

Практика. Выполнение: дыхательного упражнения «Комарик»; упражнения для подвижности голеностопного сустава «Бабочка»; массажа ног «Божья коровка». Проведение подвижной игры «Паук».

13.Занятие «Рождество»

Теория. Беседа на тему «Праздник Рождество Христова», чтение стихотворения «Рождество»

Практика. Выполнение: самомассажа тела «Пирог», гимнастики «Коляда», дыхательных упражнений. Проведение игры на внимание «Какая – правая, какая – левая», хороводной игры «В хороводе мы были».

14.Занятие «Зимушка-зима»

Теория. Чтение стихотворения о зиме.

Практика. Выполнение: гимнастики для глаз «Снегопад», дыхательной пазы «Снежинка», гимнастики для стоп под мелодию русской народной песни «Как на тоненький ледок». Проведение подвижной игры «Два Мороза».

15.Занятие «Змея»

Теория. Беседа на тему «Пустыня и её обитатели»

Практика. Выполнение: гимнастики для глаз «Самолет», упражнений способствующих гибкости позвоночника: «Змея», «Змея, кусающая себя за хвост», «Кольцо змеи», «Змея в танце», самомассажа тела «Черепашка».

16.Занятие «Наши друзья - животные»

Теория. Беседа о животных. Чтение стихотворения «У моей лошадки»

Практика. Выполнение: гимнастики для профилактики плоскостопия «Кто за кем идет», физминутки «Обезьянки», гимнастики для глаз «Зайчик – побегайчик». Проведение подвижной игры «Лошадки»

17.Занятие «В гости к зайке»

Теория. Чтение стихотворений о зайке, лисичке, лягушке.

Практика. Выполнение: пальчиковой игры «Мастера», дыхательных упражнений «Лисичка», «Лягушка», комплекса ОРУ. Проведение игры «Зайцы и волк».

18.Занятие «Мой брат в армию идет»

Теория. Чтение стихотворения В.Орлова.

Практика. Выполнение: упражнения «Конники», пальчиковой гимнастики с проговариванием потешки «Аты - баты». Проведение подвижных игр: «Цветные флажки», «Перетягивание каната», «Займи место в ракете»

19.Занятие «Мишка на прогулке»

Теория. Беседа на тему «Медвежонок»

Практика. Выполнение: гимнастики для глаз «Медведь», комплекса ОРУ «Мишка на прогулке», фонетического упражнения «Муха». Проведение подвижной игры «У медведя во бору».

20.Занятие «Аленушка и лиса»

Теория. Рассказывание сказки. Чтение стихотворения «Ходит сказка по домам».

Практика. Выполнение: артикуляционной гимнастики, комплекса упражнений для ног, релаксации «Ходит сказка по домам». Проведение подвижной игры «Дружные ребята».

21.Занятие «Маме помогаем»

Теория. Беседа на тему «8 Марта - женский праздник».

Практика. Выполнение: массажа пальцев «Подарок маме», комплекса ОРУ «Мы строим дом», дыхательного упражнения «Ароматы кухни». Проведение подвижной игры «Иголка и нитка». Исполнение песни о маме (по выбору детей).

22.Занятие «Колобок»

Теория. Загадывание загадки о колобке, беседа по сказке «Колобок»

Практика. Выполнение: гимнастики «Колобок»; пальчиковой гимнастики «Скачет зайчик»; упражнение для профилактики плоскостопия; массажа спины и гимнастики для глаз «Липы». Проведение подвижной игры «Хитрая лиса».

23.Занятие «Заюшкина избушка»

Теория. Чтение сказки «Заюшкина избушка».

Практика. Выполнение: пальчиковой гимнастики «Здравствуй», массажа биологически активных точек, физминутки «Мишка», упражнения для мышц шеи «Петух». Проведение подвижной игры «Пчела»

24.Занятие «Утро»

Теория. Беседа на тему «Весеннее пробуждение природы», чтение стихотворения о весне.

Практика. Выполнение: фонетического упражнения «Весна»; массажа спины «Кто пасется на лугу»; пальчиковой гимнастики; комплекса ОРУ «Цветы». Проведение релаксация.

25.Занятие «Полет на луну»

Теория. Беседа на тему «День космонавтики»

Практика. Выполнение: общеукрепляющего упражнения, комплекса ОРУ «Космонавты», упражнения на расслабление «Парим в космосе». Проведение подвижной игры «Скучно, скучно так сидеть».

26.Занятие «Весна в лесу»

Теория. Беседа о деревьях,

Практика. Выполнение: упражнения на дыхание «Ветерок», комплекса ОРУ «Деревья в лесу». Проведение эстафеты.

27.Итоговое занятие «Морское царство»

Теория. Беседа на тему «Морские обитатели».

Практика. Выполнение: бегового упражнения «Чайки», дыхательной гимнастики «На море», комплекса ОРУ «Морское царство». Проведение подвижной игры «Рыбки и акула», релаксации «Сон на берегу».

Методическое обеспечение программы

Тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Родительское собрание	Беседа.			Анкетирование. Диагностика детей.
«На бабушкином дворе»	Игровое занятие	Беседа, упражнения, подвижная игра	Иллюстрации домашних животных, платок для бабушки, шапочка петушка.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Котя – коток»	Игровое занятие	Художественное слово, подвижная игра, упражнения.	Игрушка - кошка	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«На огороде»	Игровое занятие	Художественное слово, упражнения, эстафета.	Муляжи овощей, обручи, корзинки.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Теремок»	Тематическое занятие	Художественное слово, упражнения, подвижная игра.	Театр игрушек «Теремок»	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Три поросенка»	Тематическое занятие	Художественное слово, беседа, упражнения.	Сказка «Три поросенка»	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Рукавичка»	Игровое занятие	Художественное	Маски: лиса и сова,	Спортивный зал.	

		слово, подвижные игры, упражнения.	рукавичка	Спортивная форма.	
«Начинается зима»	Тематическое занятие	Беседа, художественное слово, упражнения, аттракцион.	Иллюстрация снеговика, составные детали снеговика.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Зоопарк»	Игровое занятие	Художественное слово, упражнения.	Картинки животных.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Обезьяна»	Игровое занятие	Беседа, упражнения.	Иллюстрации животных Африки.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Лошадка»	Игровое занятие	Художественное слово, упражнения, подвижная игра.	Игрушка – лошадка.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Кузнечик»	Интегрированное занятие	Беседа, упражнения, подвижная игра, прослушивание песни.	Картинки насекомых, аудиозапись песенки «В траве сидел кузнечик» Обручи, скакалки.	Спортивный зал. Спортивная форма. Магнитофон, диск.	
«Рождество»	Тематическое занятие	Беседа, художественное слово, упражнения, подвижная игра, хороводная игра.	Платок, муляжи пирогов.	Спортивный зал. Спортивная форма.	

«Зимушка – зима»	Интегрированное занятие	Художественное слово, упражнения, подвижная игра	Шапочки для морозов, аудиозапись «Как на тоненький ледок»	Спортивный зал. Спортивная форма. Магнитофон, диск.	
«Змея»	Тематическое занятие.	Беседа, упражнения.	Игрушка – змея.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Наши друзья – животные»	Игровое занятие	Беседа, художественное слово, упражнения, подвижная игра.	Игрушки животных	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«В гости к зайке»	Игровое занятие	Художественное слово, упражнения, подвижная игра	Игрушка – заяц	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Мой брат в армию идет»	Тематическое занятие	Художественное слово, подвижные игры	Флажки, канат, обручи, лента – ориентир.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Мишка на прогулке»	Игровое занятие	Беседа, упражнения, подвижная игра.	Бубен.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Аленушка и лиса»	Игровое занятие	Художественное слово, упражнения, подвижная игра	Маски лисы и белочки.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Маме	Тематическое	Беседа,		Спортивный зал.	

помогаем»	занятие	упражнения, подвижная игра, исполнение песни.		Спортивная форма.	
«Колобок»	Тематическое занятие	Беседа, художественное слово, упражнения, подвижная игра.	Театр игрушек «Колобок», мячи.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Заюшкина избушка»	Тематическое занятие	Художественное слово, упражнения, подвижная игра.	Игрушки – лиса, заяц, петух, медведь, собака, ежик. Плоскостные избушки – ледяная и лубяная.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Утро»	Игровое занятие	Беседа, художественное слово, упражнения, релаксация.	Картинки животных	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Полет на луну»	Тематическое занятие	Беседа, упражнения, подвижная игра.	Стулья, иллюстрация луны.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Весна в лесу»	Тематическое занятие	Беседа, упражнения, эстафета.	Куб, иллюстрации деревьев.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
«Морское царство»	Тематическое занятие	Беседа, упражнения, подвижная игра.	Иллюстрации морских обитателей.	Спортивный зал. Спортивная форма.	Итоговое занятие Диагностика детей.

Список использованной литературы

1. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2004. – 32с.
2. БударинаТ.А., Корепанова О.Н. Знакомство детей с русским творчеством. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010. – 384с.
3. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 208с.
4. Глазырина Л. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. – Минск: ПК ООО «Бестпринт»,1997. – 126с.
5. Карпутина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2004. – 256с.

Приложение 1

Анкета для родителей.
(нужное подчеркнуть)

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

2. Причины болезни:

- Недостаточное физическое воспитание в детском саду;
- Недостаточное физическое воспитание в семье;
- Наследственность, предрасположенность.
-

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

(да, нет, частично)

4. На что, на ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

- Соблюдение режима;
- Рациональное, калорийное питание;
- Полноценный сон;
- Достаточное пребывание на свежем воздухе;
- Здоровая, гигиеническая среда;
- Благоприятная психологическая атмосфера;
- Наличие спортивных и детских площадок;
- Физкультурные занятия;
- Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

- Облегченная форма одежды на прогулке;
- Облегченная одежда в группе;
- Обливание ног водой контрастной температуры;
- Хождение босиком;
- Систематическое проветривание группы;
- Прогулка в любую погоду;
- Полоскание горла водой комнатной температуры;
- Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

(да, частично, нет)

Приложение 2 ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Фамилия Имя ребенка _____

Год рождения _____

Поступил в ДОУ _____

Группа рождения _____

Физическое развитие

№ п/ п	Изучаемые показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	ВЕС						
2	РОСТ						
3	ОБЪЕМ ГРУДИ						

Показатели физической подготовленности

1	БЫСТРОТА БЕГ 30 М						
2	СИЛА прыжок в длину метание в даль: <ul style="list-style-type: none"> • левая • правая метание набивного мяча						
3	ГИБКОСТЬ						
4	ВЫНОСЛИ- ВОСТЬ						

Приложение 3

Конспект игрового занятия «На бабушкином дворе»

Задачи:

1. Формирование навыка правильного дыхания.
2. Закрепление знаний детей о домашних животных и особенностях их содержания.
3. Воспитание интереса к оздоровительным занятиям.

Материалы:

Иллюстрации домашних животных, платок для бабушки, шапочка петушка.

Ход занятия:

Педагог накидывает на плечи платок и превращается в бабушку.

Педагог. Здравствуйте, детки! Будьте гостями! Знаете, кто живет в моем дворе? Всех сегодня покажу, со всеми познакомлю. Живут у меня разнообразные животные и птицы. Они все по - разному просыпаются и своей особой зарядкой занимаются. Если хотите и вас научат.

Бабушка загадывает загадки и показывает иллюстрации животных.

Педагог. Отгадайте, кто первым просыпается у меня на дворе?

Не царь, а в короне,

Не всадник, а со шпорами,

Не сторож, а всех будит. (Петух)

Педагог. У петушка горло заболело, он под дождь попал, давайте его полечим.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Петух»:

И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

*На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх;
задержать дыхание, а затем хлопнуть руками по бёдрам,
произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».*

Петя, Петя-Петушок

Целый день учил стишок,

А запомнил лишь строку

Лишь одну – Ку-ка-ре-ку!» (В.Данько)

Педагог. Разбудил петушок курочку.

Проводится подвижная игра «Курочки и петушок»:

Дети, изображающие курочек, сидят на корточках возле стен комнаты, как будто на насесте, «в доме». Среди них «петушок», у него на голове шапочка петушка. «Петушок» идет энергичным шагом, имитирует помахивание крыльями, словно ищет зёрнышки. «Петушок» громко говорит «Ку-ка-ре-ку!», «курочки» меняются местами, кого он поймаёт, тот выходит из игры.

Педагог. Проснулись и гуси на бабушкином дворе.

Проводится подвижная игра «Гуси и волк»

Один из водящих - «волк», другой - «хозяин», остальные дети «гуси». «Волк» стоит в стороне. «Хозяин» подходит к «гусям» и переговаривается с ними:

- Гуси, гуси?

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да, да, да!

- Ну, летите!

- Нет, нет, нет! Серый волк под горой. Зубы точит, съесть нас хочет. Не пускает нас домой!

- Ну, летите, как хотите, Только крылья берегите!

Дети «гуси» разлетаются (бегают) и кричат:- «Га-га-га!».

В это время «волк» ловит их.

Педагог. Зашумели гуси и разбудили кошечку. Кошечка проснулась и показала свои коготки.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Кошка – царапушка»:

И.п. - стоя, руки вытянуты вперед. Вдох через нос, кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки, лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот («Ф-Ф-Ф-Ф...») – выбросить вперед кулаки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Педагог. Отгадайте, кого еще петушок разбудил?

Поле идет – травку жует,

Детям молочко дает,

Мычит: «Му-му-му!»

Кто это? Не пойму. (Корова) Дети изображают корову.

Днем с печки не встает,

Все мурлычит, да поет. (Кошечка) Дети изображают кошечку.

Проживает во дворе,

В своем доме – конуре,

На всех кого не знает,

Она рычит и лает. (Собака) Дети изображают собаку.

С подстриженной гривой,

Скачет ретиво,

Чуть только тронь,

Кто это? (Конь) Дети изображают коня.

По горам, по долам

Ходят шуба за кафтан. (Баран). Дети изображают барана.

Вместо хвостика – крючок,

Вместо – носа пяточок,

Пяточек дырявый,

А крючок вертялый. (Поросенок) Дети изображают поросенка.

Приложение 4

Конспект тематического занятия «Теремок»

Задачи:

1. Привитие навыков правильного дыхания.
2. Активизация творческого воображения и импровизации.
3. Воспитание взаимовыручки.

Материалы: Театр игрушек «Теремок»

Ход занятия:

Педагог.

На поляне на лесной,
Под развесистой сосной
Стоял терем-теремок.
Был он низок, невысок.
В тереме никто не жил,
Никто печку не топил.
Дверь никто не открывал,
Теремок пустой стоял.

Педагог.

Кто же к теремочку первый подойдет?
Маленькая, серенькая,
Под полом живет,
По ночам скребет? (Мышка)

Педагог.

Где же вы её найдёте?
Ну, конечно же, в болоте!
Зелена, как трава,
Говорит: «КВА, КВА, КВА!» (Лягушка)

Педагог. Ребята, отгадайте ещё одну загадку.

Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
А всех сам боится. (Заяц).

Дети выполняют физминутку «Зайцы».

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки. (Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки)

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек. (Прыжки вперед – назад)

Всех построил по порядку,
 Стал показывать зарядку:
 Раз! Шагают все на месте. (Шаги на месте)
 Два! Руками машут вместе. (Движение ножницы)
 Три! Присели,
 дружно встали. (Присесть, встать)
 Все за ушком почесали. (Почесать за ухом)
 На «четыре» потянулись. (Потянуться)
 Пять! Прогнулись и нагнулись. (Наклон вперед)
 Шесть! Все встали снова в ряд, (Построится в ряд)
 Зашагали как отряд. (Марш по кругу)

Педагог. Рыжая птичница пришла в курятник наводить порядок. Кто это? (Лиса)

Проводится гимнастика для глаз «Лиса»:

Ходит рыжая лиса,	Крепко зажмурить и открыть глаза.
Щурит хитрые глаза.	
Смотрит хитрая лисица.	Вытягивают вперёд правую руку, на которой
Ищет, где бы пожить.	все пальцы, кроме указательного сжаты в
	кулак. Водят рукой вправо-влево и следят за
	движением указательного пальца глазами, не
	поворачивая головы.
Пошла лиска на базар,	Поднять руку вверх и опустить вниз,
Посмотрела на товар.	прослеживая взглядом.
Себе купила сайку,	Описывают рукой круг по часовой стрелке и
Лисятам балалайку.	против нее.

Педагог. Серый волк болеть не хочет, поэтому делает специальные упражнения для горла.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Звуковое дыхание»

1. Звук «В» (на стимуляцию микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица) и.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. Ладонь одной руки положить на голову. После глубокого вдоха негромко произнести звук (в) до полного выдоха воздуха из легких. Повторить 4 раза.

2. Звук «З» (на стимуляцию микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи) И.п. – стоя, расслабив тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдох. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук (з). 4 раза.

3. Звук «Ж» (на микроциркуляцию крови и обмена веществ в области грудной клетки). И.П. стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдох. На выдохе произнести долго и негромко звук (ж). 4 раза.

Педагог. А к терему идет следующий гость, отгадайте кто такой!

Зимой спит,
 летом ульи ворошит? (Медведь).

Проводится игра «Медведь»

Дети – пчёлы сидят на корточках перед картинкой и говорят:

«Пчёлки в домиках сидят и в окошечки глядят».

Ведущий: «А медведь всё спит и на пчёл не глядит».

Пчёлки: «Полетать вдруг захотели и за мёдом полетели».

Пчёлки летят за мёдом.

Ведущий: «Просыпается медведь, хочет мёду он поест».

Пчёлы собирают нектар. Медведь крадёт к улью.

Задача медведя – добраться до улья с мёдом.

Задача пчёл – успеть занять своё место, пока медведь не добрался до улья.

Педагог. Наш теремок большой, все звери в нем удобно устроились и стали жить дружно.

Вместе звери все живут,

Вместе пляшут и поют.

Ох, хороший ты домок,

Терем – терем – теремок!

Приложение 5

Конспект интегрированного занятия «Кузнечик»

Задачи:

1. Обучение движениям для профилактики плоскостопия.
2. Закрепление знаний о насекомых.
3. Воспитание доброжелательного отношения к насекомым.

Материалы: иллюстрации насекомых, аудиозапись песни В. Шаинского «В траве сидел кузнечик»

Ход занятия:

В процессе занятия педагог показывает иллюстрации насекомых.

Педагог.

На лугу живет скрипач,
Носит фрак и ходит вскачь.
Кто это? (Кузнечик)

Педагог включает аудиозапись песни «В траве сидел кузнечик», дети подпевают.

Педагог. На лугу кроме кузнечика есть ещё много насекомых.

Педагог. Посмотрите, кто к нам летит?

Не зверь, не птица,

А нос как спица.

Летит – кричит,

Сядет - молчит.

Кто его убьёт –

Тот свою кровь прольёт. (Комар)

Дети выполняют дыхательное упражнение «Комарик»:

- *И. п. – стоя, тело расслаблено, глаза закрыты. Ладонь одной руки на шею спереди.*
- *Делается вдох, на выдохе произнести звук «з – з – з»*
- *Ладони на плечи («крылышки»), помахать ими, двигаясь по залу и произнося звук «з – з – з»*
- *Дренаж отделов бронхолёгочного дерева: прогнать комаров хлёсткими ударами по спине.*

Педагог. Ребята, на лугу живёт ещё одно насекомое, отгадайте какое?

Над цветками порхает, пляшет,

Веерком узорным машет. (Бабочка)

Упражнение «Бабочка» для подвижности голеностопного сустава:

И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1 - Свести колени вместе, стопы развести в разные стороны. 2 - Колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

*Педагог. Вот ползёт ткач – паучок,
Много рук и много ног.
Он одежду не шьёт,
Только ткани ткёт.*

Подвижная игра «Пауки».

Дети делятся на две группы. Каждая встаёт в круг и обвязывается скакалкой. По команде «Марш» оба паука начинают перебираться к финишу, где лежат обручи. В обручи дети должны встать. Побеждает та команда, которая быстрее добралась до финиша и не упала.

Педагог. На соревнование пауков прилетели посмотреть божьи коровки.

Дети делают массаж ног.

Божьей коровки папа идет,	(Сидя, поглаживают ноги)
Следом за папой мама идет,	(Разминать ноги)
За мамой следом детишки идут,	(Похлопать ладошками по ногам)
В след за ними	
самые малышки бредут.	(Шагать пальчиками по ногам)
Красные юбочки носят они,	(Постучать кулачками)
Юбочки с точками черненькими.	(Постучать пальцами)
На солнышко они похожи,	(Поднять руки вверх)
Встречают дружно новый день.	(Скрестить кисти рук)
А если будет жарко им,	(Погладить ноги ладонями)
То, спрячутся все вместе в тень.	(Спрятать руки за спину)

Педагог. Скажите, каких вы ещё знаете насекомых? (Ответы детей).