

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА -
ДЕТСКИЙ САД № 94

Обсуждена
на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР д/с № 94
Протокол № 5
от «23» 05 2023 г.
Председатель педагогического совета
О.В. Панфилова О.В. Панфилова



Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 94
О.А.Шевчук
Приказ № 16/19
от «23» 05 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров»

Срок реализации – 10 месяцев
Возраст обучающихся – 5-6 лет

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Федотов Игорь Николаевич

г. Калининград

2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» имеет физкультурно-спортивную направленность

Нормативные документы

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т. к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность

самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у детей с ОВЗ интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей с ОВЗ нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных упражнений, подвижных игр, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, профилактики плоскостопия, упражнений на формирование правильной осанки и других форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Особенности программы

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

Цели и задачи программы

Цель: повышение физической подготовленности детей с ОВЗ и уровня их здоровья.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена детей в возрасте 5-6 лет с ОВЗ для воспитанников группы компенсирующей направленности.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение программы требуется 40 часов. Проводится 1 раз в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность 4-6 минут. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала.

Продолжительность - 25 минут. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю, таким образом, дополняя занятия физической культурой.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов за 10 месяцев – 40 часов. Продолжительность занятия для детей 5-6 лет – 25 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

•

Срок реализации программы – 10 месяцев

- 1 раз в неделю
- время проведения – 25 минут
- в месяц – 4 занятия
- количество детей – 8, возраст 5-6 лет

Планируемые результаты

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям. Совершенствование равновесия и координации. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Развивать у детей координации, внимания, творческой инициативы.

Основные формы и методы

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя). Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма

занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом мы стараемся не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, и контролируем нагрузку с учетом их возрастных особенностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Данные занятия проводит инструктор по физической культуре. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: - учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса; - формирования ценности здорового образа жизни; - формирование коммуникативных навыков.

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий используется: спортивный зал, музыкальный центр, фонотека, видеотека, материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастические коврики по количеству детей - 8 штук;
2. Фитболы (по количеству детей в группе);
3. Скакалки, обручи, коврики по количеству детей - 8 штук;
4. Обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
5. Спортивный инвентарь;
6. Специальная детская спортивная форма для занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Как результат:

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей.

Способами определения результатов являются:

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» на 2023 -2024 учебный год

Содержание	Возраст 5-6 лет
Количество групп	1

Начало учебного года	1 сентября 2023 года
Окончание учебного года	30 июня 2024 года
Сроки проведения родительских организационно-тематических собраний	Сентябрь, июнь
Продолжительность учебного года	
Всего недель	40
1 полугодие	16
2 полугодие	24
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	среда
Время занятий	15.45
Недельная образовательная нагрузка занятий	1
Объем недельной образовательной нагрузки (минут)	20
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь, июнь
Периодичность показа деятельности	Январь, июнь
Темы итогового занятия	«Игровые упражнения» «Подвижные игры по основным видам движения»

Учебный план программы «Будь здоров»

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	7	1	6
2.	Основные виды движения	7	1	6
3.	Разностороннее развитие двигательных умений и навыков	7	1	6
4.	Развитие координационных способностей	6	1	5
5.	Профилактика плоскостопия	4	1	3
6.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4	1	3

7.	Развитие органов дыхания	3	1	2
8.	Массаж и самомассаж	2	1	1
	Итого:	40	8	32

Содержание программы

10 месяцев обучения (40 часов, 1 раз в неделю).

Тема с 1 по 7. Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.

Теория. Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие. Формировать представление у детей о том, как стать красивыми и стройными; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Ознакомить с играми, эстафетами; воспитывать дружелюбные взаимоотношения. Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Большие и маленькие деревья». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево». Разминка «Веселый клоун» Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик. Игра «Горячий мяч». Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки». Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнения на расслабление и релаксацию.

Тема с 8 по 14. Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание.

Теория. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ. Беседа « Спортивная одежда».

Практика. Игра «Верь ушам, а не глазам» Игра «Музыкальный спорт - тур». Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители

передают др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Игра «Совушка - сова». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Гимнастика для ног. Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?» Игра по желанию детей Упражнения с мячами – массажерами. Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки. Игры малой подвижности. Упражнения с цветными платочками. Упражнения для глаз «Солнечный зайчик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу. Подвижная игра «Зверолов». Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения на диске «Здоровье». Гимнастика для глаз «Солнышко». Самомассаж и массаж шеи и лица. Игра по выбору детей.

Тема с 15 по 21. Разностороннее развитие двигательных навыков и умений.

Теория. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Способствовать укреплению мышц свода стопы. Упражнять в ходьбе, приучая к правильному положению туловища. Обучать умению передавать в движениях образы. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика. Игра «Приседание у стены». Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град. ». Метание в цель. Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет». Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки». Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки». Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногами.

Тема с 22 по 27. Развитие координационных способностей.

Теория. Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Упражнения для развития способности к реакции. Побуждать к творческой импровизации. Беседа «Как нужно ухаживать за собой». Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Развивать способности к ориентированию в пространстве. Учить умению своевременно изменять положение тела и

осуществление движения в нужном направлении. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Практика. Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекачивания мяча. Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии. Игра «Светофор». Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. Игра «Вышибалы». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игра-путешествие «Гусеница заблудилась». Игра «Дракон». Рисование солнышка стопой ноги. Игровые упражнения с обручами.

Тема с 28 по 31. Профилактика плоскостопия. Теория. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины; упражнения для развития гибкости.

Практика. Упражнение «Балерина». Игра: «Повтори за мной». Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки». Упражнения для развития способности к балансированию. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке. Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга. Релаксация под музыку. Упражнения в ходьбе и беге. Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками). Игра «Хвосты». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекачиванием мяча из одной руки в другую. Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи». Самомассаж лица и шеи. Пальчиковая игра. Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук». Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки». Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки». Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекачиванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Гимнастика для стоп. Психогимнастика.

Тема с 32 по 35. Развитие мелких мышц лица и шеи.

Теория. Укреплять мышцы лица и шеи. Развивать умение сохранять равновесие. Уметь имитировать фотографические изображения. Упражнения с цветными палочками. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.

Практика. Упражнение для глаз «Дождик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование

дружеских взаимоотношений. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками. Игра-путешествие «Гусеница заблудилась». Игра «Дракон». Рисование солнышка стопой ноги. Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. 3. пробеги по узкой дорожке и передай палку Ходьба по дорожке «След в след». 4. Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом. Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту. Разминка «Веселая зарядка». Игровые упражнения с ленточками. Упражнения с мячами – массажерами. Ходьба по разным дорожкам. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате». Упражнения для верхних дыхательных путей. Самомассаж лица и шеи. Игра «Светофор». Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись». Упражнения на диске «Здоровье». Игровые упражнения с элементами психогимнастики. Гимнастика для глаз. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Игра «Кто успел?». Разминка «Фиксики». Упражнения для развития динамического равновесия. Игровой стретчинг. Упражнения с гимнастической палкой. Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения воздействия на диске «Здоровье». Гимнастика для глаз «Листочки». Упражнения сидя и лежа в кругу. Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Игра м/п «Белки, шишки и орехи». Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей. Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки». Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик». Игра «Тень» проводится в парах. Игровые упражнения с ленточками. Упражнения на развитие мелких мышц рук.

Тема с 36 по 38. Развитие органов дыхания.

Теория. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения. Закреплять навыки правильного дыхания.

Практика. Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета). Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром. Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток». Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни). Упражнения на дыхание: «Гуси летят». Физминутка «Зайцы». Гимнастика для глаз «Лиса». Игра «Чей нос лучше» (запах) Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит». Дыхательная игра «Снежинка».

Тема с 39 по 40. Массаж и самомассаж.

Теория. Обучать элементам самомассажа. Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением». Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Практика. Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения,

дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела». Разучить массаж кистей и пальцев рук. Развивать способность к равновесию. Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Массаж пальцев «Гусь». Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела). Самомассаж лица и шеи.

Список литературы

Веселовская, С.В. Фитбол - тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

Горботенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.

Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.

Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей . Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208с.

Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96

Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.

Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.

Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей. Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.