

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол от 29.08.2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 267  
\_\_\_\_\_ И.Г. Петрова  
Приказ от 29.08.2023 года № 1-д

Ирина  
Геннадьев  
на Петрова

Подписан цифровой подписью:  
Ирина Геннадьевна Петрова  
DN: OU=руководитель, O=МАДОУ  
№ 267, CN=Ирина Геннадьевна  
Петрова, E=detsad267@mail.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Расположение:  
Дата: 2023.08.22 10:43:29+03'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования  
«Развивающая педагогика оздоровления»

Автор В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров

(с детьми от 4 - 7 лет)

Автор составитель:  
Шевченко Н.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительной направленности и ориентирована на укрепления здоровья и физического развития, часто болеющих детей старшего дошкольного возраста.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам, задачи образовательной области «Физического развития» направлены на достижение целей по охране здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, начальных представлений о здоровом образе жизни.

В основу разработки программы легли рекомендации Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б., представленные в программе «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста» по использованию развивающих форм оздоровительной работы и приобщению детей к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении.

Новизна программы определяется отбором содержания и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям и индивидуальным особенностям детей нашего дошкольного учреждения.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей, формирование привычки думать и заботиться о своём здоровье, стремление к здоровому образу жизни, через специально организованные, оптимальные для данного возраста, подвижные игры и упражнения, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

### **Задачи:**

- Обучить элементарным способам оздоровления.
- Создать условия для целесообразной двигательной активности, физкультурно-оздоровительной работы.
- Организовать специальную физкультурно-оздоровительную работу с учетом индивидуальных особенностей детей, состоянием здоровья.
- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка.
- Воспитать у детей потребность физической активности, формировать привычку думать и заботиться о своём здоровье, стремление к здоровому образу жизни.

### **Содержание программы:**

Программа определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста с 4-7 лет.

Реализуется программа в течение трех лет, в условиях дошкольного образовательного учреждения, проводится 80 занятий в год, периодичностью -

восемь занятия в месяц. Продолжительность занятия до 30 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня.

### ***Структура занятий:***

Занятия организуются как игры-занятия. В которые включаются: спортивные упражнения на дыхание, на релаксацию, упражнения для коррекции осанки и плоскостопия, подвижные и малоподвижные игры, упражнения на детских тренажерах. В заключение каждого занятия используются игры и упражнения на релаксацию и расслабление с музыкальным сопровождением.

#### ***Основные принципы:***

- доступность (использование приемов в соответствии с возрастными особенностями детей);
- сознательность (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичность (проведение занятий постоянно и систематично);
- целенаправленность (подчинение комплекса оздоровительных приемов определенной цели);
- оптимальность (разумность нагрузки с учётом индивидуальных особенностей ребёнка);
- адресность (индивидуальный подход к оздоровлению воспитанников).

#### **Ожидаемые результаты:**

- интерес здоровьесберегающему поведению, потребность и желание заботиться о своём здоровье и стремление к здоровому образу жизни;
- улучшение сна, аппетита, улучшение эмоционального и физического состояния детей, снижение утомляемости;
- уменьшение числа дней пропущенных по болезни одним ребенком за год (перевод из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих);

#### **Обеспечение программы**

***Дидактическое обеспечение:*** балансиры различного типа, коврики массажные, скамейки гимнастические, гимнастический набор: обручи, палки, скакалки, ленты, косички, обручи разного размера, нестандартное оборудование, различные виды мячей (фибол, теннисных, обычных резиновых, набивных, массажных), детские эспандеры, диск «Здоровье».

***Техническое обеспечение:*** музыкальный центр с фонотекой музыкальных произведений.

***Методическое обеспечение:*** учебно-тематический план, конспекты занятий, картотеки игр, упражнений, схемы;

**Учебно-тематический план**  
*Первый год обучения*

<i>Дата</i>	<i>Тема</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Приложение</i>
05.09.23 08.09.23	Медленное поднимание рук вперед, вверх (вдох), опускание рук (выдох). То же — с поднятием рук в стороны (вдох) и опусканием рук (выдох). Упражнения «Моя семья», Упражнения «Угадай, в какой руке», «Бокс». Под. игры «Гроза», «Кто живет в избушке»	2 часа	
12.09.23 15.09.23 19.09.23 22.09.23	Круговые движения руками вперед, вверх (вдох), назад, вниз (выдох) — «пропеллер». Отведение плеч назад, руки на затылке. Имитация мытья рук под слабой, средней и сильной струей воды. Рисование в воздухе кистями и пальцами рук. Упражнения «Пчелиный улей», стихотворным сопровождением «Слон», «Дерево», «Домик», Под. игры «Зайка», «Тишина»	4 часа	
26.09.23 29.09.23 03.10.23 06.10.23	Круговые движения согнутых в локтях рук. Игровое упражнение «Пальчики здороваются», стихотворным сопровождением «Домик», «Очки», «Птичка»; Упражнения «Угадай, в какой руке», «Бокс». Под. игры «Каравай», «Зеркало»,	4 часа	
10.10.23 13.10.23	Игровое упражнение «Коромысло» — хождение с палкой на плечах, плечи и спина прямые (детей просят быть внимательными, чтобы «не разлить воду»). стихотворным сопровождением «Слон», «Дерево», «Домик», Под. игры «Каравай», «Зеркало»,	2 часа	
17.10.23 20.10.23	Игровые упражнения «Объятия» — дети с широко расставленными руками устремляются навстречу друг другу и обнимаются: «Попробуй обнять весь мир» стихотворным сопровождением «Слон», «Дерево», «Домик», Под. игры «Зайка», «Тишина»	2 часа	
24.10.23 27.10.23 03.11.23 07.11.23	Игровое упражнение «Кошка ловит мышей» (передвижение на четвереньках, плотно прижимаясь к полу). Самостоятельное изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях. Упражнения «Гуси-гуси, га-га-га», «Мишка косолапый»,	4 часа	
10.11.23 14.11.23 17.11.23 21.11.23	Игровое упражнение «Самолет». И. п. — ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Руки — крылья самолета, который летает в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. Упражнения «Пчелиный улей», Под. игры «Жмурка», «Хмель», «Березка»	4 часа	
24.11.23 28.11.23 01.12.23 05.12.23	Игровое упражнение «Сбор фруктов» (потягивание на носочках с поднятыми вверх руками, чтобы сорвать плоды, висящие на ветках). Игровое упражнение «Корни деревьев», «Слоненок», Под. игры «Невод», «Зайчики»	4 часа	
08.12.23 12.12.23 15.12.23 19.12.23	Ходьба с подушкой на спине с расставленными в стороны руками. Упражнения «Пчелиный улей», Имитация мытья рук под слабой, средней и сильной струей воды. Рисование в воздухе кистями и пальцами рук. Упражнения «Гуси- гуси, га-га-га», «Мишка косолапый», Под. игры «Невод», «Зайчики»	4 часа	

22.12.23 26.12.23 09.01.24 12.01.24	Игровое упражнение «Ножницы» (имитация ногами движений ножниц в положении лежа на спине). Упражнения «Яблоня», стихотворным сопровождением «Слон», «Дерево», «Домик», Упражнения «Угадай, в какой руке», «Бокс», Под. игры «Ловишки», «Серые гуси».	4 часа	
16.01.24 19.01.24 23.01.24 26.01.24	Игровое упражнение «Перекачивание бревен» (перекачивание со спины на живот и наоборот, с вытянутыми вперед руками) Упражнения «Лягушка», «Неваляшка», «Тик-так», «Петрушка». Под. игры «Невод», «Зайчики»	4 часа	
27.01.24 31.01.24 02.02.24 06.02.24	Выпячивание и втягивание живота сидя на пятках. Игровое упражнение «Корни деревьев», «Слоненок», Упражнения «Лягушка», «Неваляшка», «Тик-так», «Петрушка», Под. игры «Ловишки», «Серые гуси»,	4 часа	
09.02.24 13.02.24 16.02.24 20.02.24	Касание носом колена. Упражнения «Яблоня», стихотворным сопровождением «Краб», «Замок», «Птичка»; Упражнения «Гуси-гуси, га-га-га», «Мишка косолапый», Под. игры «Невод», «Зайчики»	4 часа	
24.02.24 27.02.24 02.03.24 06.03.24	«Воздушный велосипед». Упражнения «Пчелиный улей», Игровое упражнение «Лепим лицо» (придание лицу различного выражения при помощи рук). Под. игры «Гроза», «Кто живет в избушке»	4 часа	
09.03.24 13.03.24 16.03.24 20.03.24	«Воздушная лестница» (ходьба прямыми ногами по воображаемой лестнице в положении лежа). Упражнения «Моя семья», стихотворным сопровождением «Краб», «Замок», «Птичка». Под. игры «Дождик», «Мыши»;	4 часа	
23.03.24 27.03.24 03.04.24	Ходьба на коленях по разным поверхностям (пол, мягкий мат, батут). Игровое упражнение «Корни деревьев», «Слоненок», Под. игры «Гроза», «Кто живет в избушке»	3 часа	
06.04.24 10.04.24	Игровое упражнение «Великан» (ходьба на цыпочках с поднятыми вверх руками; в усложненном варианте — по гимнастической скамейке). Под. игры «Гроза», «Кто живет в избушке»	2 часа	
13.04.24 17.04.24 20.04.24	Игровое упражнение «Лягушка» (прыжки на четвереньках на полу и на батуте). Дирижирование. Упражнение «Радужные брызги». Под. игры «Сшибалочки», «Хитрая лиса», «Гуси и волк»	3 часа	
24.04.24 27.04.24 04.05.24	Игровое упражнение «Накачиваем велосипед» (приседания). Упражнения «Яблоня», стихотворным сопровождением «Краб», «Замок», «Птичка»; Под. игры «Гроза», «Кто живет в избушке»	3 часа	
08.05.24 11.05.24 15.05.24	Игровое упражнение «Больной воробей» (изображение воробья, который сломал лапку и прыгает на одной ноге) Упражнения «Лягушка», «Неваляшка», «Тик-так», «Петрушка», Под. игры «Сшибалочки», «Хитрая лиса», «Гуси и волк»	3 часа	
18.05.24 22.05.24 25.05.24	Потягивание на носках (на вдохе) и переступание на пятки (на выдохе). Игровое упражнение «Пальчики здороваются», «Человечек»,	3 часа	
29.05.24 01.06.24 05.06.24	Вращение палки ступнями и пальцами ног. Упражнения «Моя семья», Упражнения «Крутые повороты», «Кошечка», Под. игры «Гроза», «Кто живет в избушке»	3 часа	
08.06.24 15.06.24 19.06.24	Катание мячика ступнями и пальцами ног. стихотворным сопровождением «Краб», «Замок», «Птичка»; Игровое упражнение «Пальчики здороваются», «Человечек», Упражнения «Крутые	3 часа	

	повороты», «Кошечка», Под. игры «Сороконожки», «Динозаврик кусает свой хвост»		
22.06.24 26.06.24 29.06.24	Упражнения для пальцев ног: скатывание платка; схватывание и удерживание, раскладывание предметов на плоскости в установленном порядке; складывание предметов в игрушечные ведра, чашки, кольца и т.д.; попытка их вынуть оттуда; рисование мелом и карандашом. Самостоятельное придумывание аналогичных упражнений Под. игры «Воробьи-попрыгунчики», «Поиск предметов» (в разных вариантах)	3 часа	
	Всего:	80 часов	

**Учебно-тематический план**  
*Второй год обучения*

<i>Дата</i>	<i>Тема</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Приложение</i>
05.09.23 08.09.23	«Объятия» (с отведением рук за спину); Демонстрация (на картинках и на живом примере) и распознавание выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.); Силовые упражнения.	2 часа	
12.09.23 15.09.23 19.09.23 22.09.23	«С чашей воды на руках» (переход из и. п. сидя на пятках с поднятыми руками — в стойку на коленях); Отжимы 5—10 раз (руки в упоре на скамейке). Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Баскетбол.	4 часа	
26.09.23 29.09.23 03.10.23 06.10.23	«Тяжелоатлет» (хождение с воображаемой гигантской тяжестью на плечах (в виде скалки, гантели), ее подъем на высоту вытянутых рук и опускание на плечи. Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Футбол.	4 часа	
10.10.23 13.10.23	«Любопытный ребенок» (и. п. — лежа на животе; повороты головы в разные стороны); Отжимы 5—10 раз (руки в упоре на скамейке). Силовые упражнения.	2 часа	
17.10.23 20.10.23	«Гребля» (имитация движений весел руками — сидя на полу по-турецки). Игра самостоятельное воспроизведение состояния (по замыслу). Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Баскетбол.	2 часа	
24.10.23 27.10.23 03.11.23 07.11.23	«Любопытный котенок» (и. п. — сидя на коленях, затем на пятках; низкий наклон с опорой руками об пол, перебирание руками и повороты шеи в разные стороны). Футбол.	4 часа	
10.11.23 14.11.23 17.11.23 21.11.23	«Любопытный ребенок» (и. п. — лежа на животе; повороты головы в разные стороны); Перекатывание вперед-назад 5—10 раз, и. п. — сидя. Имитация и самостоятельное придумывание поз перевертышей «Собака на заборе», «Кошка в мышиной норке», Силовые упражнения.	4 часа	
24.11.23 28.11.23 01.12.23 05.12.23	«Дискобол» (имитация движений дискобола); «Угадай, что нарисовано» - рисование пальчиками на спине товарища. Отжимы 5—10 раз (руки в упоре на скамейке). Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Баскетбол.	4 часа	
08.12.23 12.12.23 15.12.23 19.12.23	«Ветряная мельница» (ноги расставлены, одна рука на поясе, другая, поднятая вверх, описывает круги с постепенным ускорением, касаясь уха и ноги; усложненный вариант: круги описывают обе руки одновременно. Футбол.	4 часа	

22.12.23 26.12.23 09.01.24 12.01.24	«С чашей воды на руках» (переход из и. п. сидя на пятках с поднятыми руками — в стойку на коленях); Физкультминутки для развития пальцевой моторики «Домик», «Прогулка», Силовые упражнения.	4 часа	
16.01.24 19.01.24 23.01.24 26.01.24	«Косарь» (имитация движений при косьбе); Игровые упражнения: «Прикосновение» — движения кистями рук по воображаемому препятствию; Перекатывание вперед-назад 5—10 раз, и. п. — сидя. Баскетбол.	4 часа	
27.01.24 31.01.24 02.02.24 06.02.24	«Летящая птица» (и. п. — лежа на животе, руки разведены в стороны, бедра и ноги прижаты к полу, подъем и опускание головы и грудной клетки); Отжимы 5—10 раз (руки в упоре на скамейке). Футбол.	4 часа	
09.02.24 13.02.24 16.02.24 20.02.24	«Поднимите вдвоем» (парное упражнение: подъем и опускание гантели или палочки, и. п. — лежа на животе); Игровые задания: «Внимание, снимаю!» (игра «Замри»); Перекатывание вперед-назад 5—10 раз, и. п. — сидя. Силовые упражнения.	4 часа	
24.02.24 27.02.24 02.03.24 06.03.24	«Испугавшиеся лошади» (парное упражнение: и. п. — спинами друг к другу, руки отведены назад; перетягивание палки или гантели); имитация и самостоятельное придумывание поз перевертышей «Пассажир в чемодане», «Стояние на потолке» и др.). Баскетбол.	4 часа	
09.03.24 13.03.24 16.03.24 20.03.24	«Лошадка на карусели» (и. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держатся за щиколотки; перекачивание тела вперед-назад); Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Перекачивание вперед-назад 5—10 раз, и. п. — сидя. Задание: «Скульптор и глина» — один ребенок создает «скульптуру» из первоначально аморфной «глины», которую изображает другой ребенок; Силовые упражнения.	4 часа	
23.03.24 27.03.24 03.04.24	«Гребцы» (парное упражнение: имитация движений гребцов; и. п. — сидя на полу, крепко взявшись за руки; ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого); Отдельные игровые упражнения для пальцев с показом движений и форм живых и неживых объектов, со стихотворным сопровождением: «Филин», «Петушок», «Курочка», «Осы», Баскетбол.	3 часа	
06.04.24 10.04.24	«Открытый перочинный ножик» (и. п. — выпрямив нош и туловище, вытянув руки вдоль тела; наклоны туловища с поочередным поднятием ног); Отдельные игровые упражнения для пальцев с показом движений и форм живых и неживых объектов, со стихотворным сопровождением: «Жук», «Птенчики в гнезде», «Колокольчик»; Перекачивание вперед-назад 5—10 раз, и. п. — сидя. Футбол.	2 часа	
13.04.24 17.04.24 20.04.24	«Чей толчок сильнее?» (парное упражнение: взаимное отталкивание ступнями; и. п. — лежа на спине); Отжимы 5—10 раз (руки в упоре на скамейке). Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Имитация игрушек (в том числе художественных дымковских, богородских) и скульптур. Силовые упражнения.	3 часа	
24.04.24 27.04.24	«Пережат и подскок» (и. п. — лежа на спине, колени согнуты, руки обхватывают колени; перекачивание	3 часа	

04.05.24	тела назад, а затем вперед с последующим подскоком на ноги); Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (расстояние 5 м). Баскетбол.		
08.05.24 11.05.24 15.05.24	«Пальцы ног ходят в гости» (парное упражнение: и. п. — лежа на спине (голова к голове, ноги врозь, взявшись за руки; подъем ног вверх за голову с последующим соприкосновением пальцев); Физкультминутки для развития пальцевой моторики «Дружба», «В гостях», Футбол.	3 часа	
18.05.24 22.05.24 25.05.24	Самостоятельное придумывание детьми вариантов такого показа. Игровое упражнение «Лепим добрую и нежную руку»; Игра «Театр мимики»; «Встреча друзей» — поочередное прикосновение пальцев одной руки к пальцам другой; Силовые упражнения.	3 часа	
29.05.24 01.06.24 05.06.24	«Чей толчок сильнее?» (парное упражнение: взаимное отталкивание ступнями; и. п. — лежа на спине); Физкультминутки для развития пальцевой моторики «Человечки» «Засолка капусты», «Замок». Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Баскетбол.	3 часа	
08.06.24 15.06.24 19.06.24	Игровые задания: «Стоп-кадр» — имитация фотографических изображений: «Лошадка перед прыжком», «Орел в полет», «Тяжелоатлет в рывке» и др.; «Гребцы» (парное упражнение: имитация движений гребцов; и. п. — сидя на полу, крепко взявшись за руки; Силовые упражнения. Футбол.	3 часа	
22.06.24 26.06.24 29.06.24	Воспроизведение, придумывание и распознавание выразительных поз: напряженная поза (ожидание, испуг, сосредоточенность, готовность к действию); Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (расстояние 5 м). Поза змеи, расслабленная поза (усталость, удовлетворение, получение удовольствия). Футбол.	3 часа	
	Всего:	80 часов	

### Учебно-тематический план Третий год обучения

Дата	Тема	Объем в часах	Приложение
05.09.23 08.09.23	Игровое упражнение «Боксер» (имитация Движений боксера). Игры-аттракционы для праздников: «Зверюшки, наострите ушки», «Драгоценный груз». Игра «Редька», «Посадка картофеля» (белорусские), «Сбор тюльпанов» (таджикская).	2 часа	
12.09.23 15.09.23 19.09.23 22.09.23	Игровое упражнение «Индеец в дозоре» (и.п. — лежа на животе повороты головы направо и налево, ладонь приставлена козырьком к глазам) Игра «Редька», «Посадка картофеля» (белорусские), «Поезда», «Репка»	4 часа	
26.09.23 29.09.23 03.10.23 06.10.23	Игровое упражнение «Плотогон» (передвижение сидя на коврик путем отталкивания руками от пола). Дыхательные и звуковые упражнения: «Смех», «Покорители космоса», «Затаивание». Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Стрельба из лука» (киргизская), «Цирк», «Веселые человечки», «Путешествие по дну моря», «Магазин игрушек»	4 часа	
10.10.23	Бег с препятствиями. Игровое упражнение	2 часа	



13.10.23	«Щенок» (передвижение на четвереньках с подтягиванием колен вперед). Дыхательные и звуковые упражнения: «Затаивание», «Поплыли - полетели!». Дыхание «шмелем». «Петушки», «Холсты», «Косари»		
17.10.23 20.10.23	Игровое упражнение «Боксер» (имитация движений боксера). Упражнения для формирования и коррекции осанки. Игры-аттракционы для праздников: «Бег с капканом», «Лесная сказка», «Охотники», «Не задень веревочку», «Через палку»	2 часа	
24.10.23 27.10.23 03.11.23 07.11.23	Ходьба в разных направлениях. Игровое упражнение «Индеец в дозоре» (и.п. — лежа на животе повороты головы направо и налево, ладонь приставлена козырьком к глазам). Игры-аттракционы для праздников: «Зверюшки, наострите ушки», «Драгоценный груз».	4 часа	
10.11.23 14.11.23 17.11.23 21.11.23	Игровое упражнение «Веселый жеребенок» (и.п. — сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад-вверх с последующим приземлением на ступни). Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры-аттракционы для праздников: «Бег с капканом», «Лесная сказка», Игра «Подними монету» (казахская),	4 часа	
24.11.23 28.11.23 01.12.23 05.12.23	«Нош за голову» (занесение прямых ног назад через голову с упором пальцев ног в пол). Упражнения для формирования и коррекции осанки Игра «Прыжки в мешке» (немецкая), «Усни-трава...»	4 часа	
08.12.23 12.12.23 15.12.23 19.12.23	Игры-аттракционы для праздников: «Вернись в круг», «Сумей построить», «Бег с ракетками», Игры-аттракционы для праздников: «Бег с капканом», «Лесная сказка», Игра «Редька», «Посадка картофеля» (белорусские),	4 часа	
22.12.23 26.12.23 09.01.24 12.01.24	Игровое упражнение «Перетягивание палки» (парное упражнение: и. п. — сидя по-турецки, прислонившись друг к другу спинами; перетягивание палки, которую соревнующиеся держат вытянутыми вверх руками). Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры-аттракционы для праздников: «Зверюшки, наострите ушки», «Драгоценный груз».	4 часа	
16.01.24 19.01.24 23.01.24 26.01.24	«Арка» (парное игровое упражнение: удерживать обруч одной рукой снизу, а другой — над головой, наклонившись боком друг к другу). Игра «Стрельба из лука» (киргизская), «К своим флажкам», «Найди камешек», «Большие и малые колеса», «Обезьянки»	4 часа	
27.01.24 31.01.24 02.02.24 06.02.24	Игровое упражнение «Веселый жеребенок» (и.п. — сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад-вверх с последующим приземлением на ступни) Игра «Прыжки в мешке» (немецкая), «Пескарь», «Колобок»	4 часа	
09.02.24 13.02.24 16.02.24 20.02.24	«Нош за голову» (занесение прямых ног назад через голову с упором пальцев ног в пол). Упражнения для формирования и коррекции осанки. Игры-аттракционы для праздников: «Бег с капканом», «Лесная сказка», Игра «Подними монету» (казахская), «Жмурки» в разных вариантах (с голосом, с различными предметами)	4 часа	
24.02.24 27.02.24 02.03.24	Удерживание легкой гантели на ступнях; то же — с соревнованием на время. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры-аттракционы для	4 часа	

06.03.24	праздников: «Зверюшки, наострите ушки», «Драгоценный груз».		
09.03.24 13.03.24 16.03.24 20.03.24	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Кувшинчик», «Снайперы», «Попади в мяч». «Белые медведи», «Ловлю птиц на лету», «Бег пингвинов»,	4 часа	
23.03.24 27.03.24 03.04.24	Игры-аттракционы для праздников: «Вернись в круг», «Сумей построить», «Бег с ракетками», «Наоборот», «Тень», «Голубки», «Ленок».	3 часа	
06.04.24 10.04.24	Удерживание легкой гантели на ступнях; то же — с соревнованием на время. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Надень папаху» (дагестанская), «Ловкая пара», «Лови — не лови»,	2 часа	
13.04.24 17.04.24 20.04.24	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры-аттракционы для праздников: «Бег с капканом», «Лесная сказка», Скакалка- подсекалка», «Эстафета кузнечиков», «Прыгуны и ползуны», «Птицы в клетке»	3 часа	
24.04.24 27.04.24 04.05.24	Игры-аттракционы для праздников: «По кирпичикам», «Скользкая цель», «Маковое зернышко», Игра «Надень папаху» (дагестанская),	3 часа	
08.05.24 11.05.24 15.05.24	Дыхательные и звуковые упражнения: «Лошадка», «Ворона», «Зевота», Игра «Подними монету» (казахская), Шмель», «Ловишки с мячом», «Мяч водящему»,	3 часа	
18.05.24 22.05.24 25.05.24	Упражнения для формирования и коррекции осанки. Игры-аттракционы для праздников: «Зверюшки, наострите ушки», «Драгоценный груз». Игра «Подними монету» (казахская),	3 часа	
29.05.24 01.06.24 05.06.24	Удерживание легкой гантели на ступнях; то же — с соревнованием на время. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Стрельба из лука» (киргизская),	3 часа	
08.06.24 15.06.24 19.06.24	Игры-аттракционы для праздников: «Зверюшки, наострите ушки», «Драгоценный груз». Игра «Сбор тюльпанов» (таджикская), «Канатоходец» (туркменская), «Цирк», «Веселые человечки», «Путешествие по дну моря», «Магазин игрушек»	3 часа	
22.06.24 26.06.24 29.06.24	Удерживание легкой гантели на ступнях; то же — с соревнованием на время. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Канатоходец» (туркменская),	3 часа	

### Список используемой литературы.

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. - М: Линка-Пресс, 2013. - 296 с. ISBN5-8252-0015-0.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2015. - 96 с. ISBN5-93134-310-5
3. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2015. - 96 с. ISBN5-93134-308-3
4. Л.И. Лысак, Г.Я. Кудрина, Л.М Романова, Г.Г. Ковадло. Нетрадиционные методы оздоровления детей с заболеваниями органов дыхания в условиях детского сада Крайнего Севера: из опыта работы. Иркутск, 2014 - С.153 ISBN5-85827-223-1

### Перечень нормативных и нормативно-методических документов

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- Постановление 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», электронный ресурс - <https://docs.cntd.ru/document/566085656> .
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), электронный ресурс - <https://docs.cntd.ru/document/573500115> .
  - Постановления Администрации города Ростова-на-Дону от 16.02.2016 года № 132 «О внесении изменений в постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 18.06.2012 № 462 «Об утверждении тарифов на платные образовательные услуги, предоставляемые муниципальными образовательными учреждениями Ворошиловского района города Ростова-на-Дону (ред. от 06.11.2015)