

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 47
Х.ТЫСЯЧНЫЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН**

**Перспективный план занятий по
оздоровлению детей
на 2024–2025 учебный год**

Пояснительная записка.

Формирование здорового поколения –одна из стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенций о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. В условиях развития вариативности и разнообразия дошкольного образования особое значение приобретает регуляция его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных программ, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к ребенку и здоровьесберегающих технологий.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому **оздоровление** детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

В нашем саду работа по **оздоровлению** детей проводится один раз в неделю с продолжительностью для средних групп по 15 мин, а для старших и подготовительных групп по 20 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

- Формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия и правильного дыхания у детей дошкольного возраста в процессе **коррекционно-оздоровительной работы**.
- формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Коррекционные:

- Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
- Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного оборудования.
- Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением.

Оздоровительные:

- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
- Воспитывать желание следить за своим здоровьем;
- Формирование правильной осанки;
- Профилактика плоскостопия и его коррекция;
- Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей;
- Укреплять здоровье;
- Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем;

Воспитательные:

- Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
- Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
- Формирование представления о самом себе и своем теле;
- Расширять знания о частях тела и их значимости;
- Прививать гигиенические навыки и умения следить за своим телом.

Сентябрь	
Виды упражнений	
Ходьба:	-По полосе «Здоровья» -Ходьба по узким модулям на равновесие -По специальным дорожкам на носках и пятках -По канату приставным шагом
Массаж	-Лица «Умывание» -Ушей -Спины -Плеч
Упражнения на коррекцию осанки	-Комплекс упражнений на скамейке -Комплекс упражнений на мяче -Комплекс упражнений с палками -Комплекс упражнений на скамейке
Игра	-«Мячик» -«Светофор» -«Цапля» «Чей обруч дальше катится»
Релаксация	-Музыка: «Живая планета» -Музыка: «Пушистые облака» -Музыка: «Волшебный сон» -Музыка: «Космос»

Октябрь	
Виды упражнений	
Ходьба	-по ребристым дорожкам -по следам зверей -по лестнице -с кочки на кочку -массаж -массаж ног -массаж лица. -точечный массаж. - «Были бы у ёлочки ножки» упражнения по плоскостопию -шагаем пальчиками ног, как балерина -прокатывание круглой палочки -сбор цветных камушков -ходьба приставным шагом по палке
Игра	-«Кукушка» -«Выйди на лужок» -«Будь внимательным» -«Цапля».
Релаксация	-<u>Музыка</u>: «Океанский прибой» -<u>Музыка</u>: «Тропический лес» Наши руки отдыхают. -<u>Музыка</u>: «Голоса птиц и зверей»
Ноябрь	
Виды упражнений	
Ходьба	-Прыжки на одной ноге -Прыжки на двух ногах с поворотом на 180* -Обезьянки -Скрестный шаг
Массаж	-Спины -Руки -Чтобы уши не болели -Лица
Дыхатель-ные упражнения	-Сдувать с ладони ватку -«Споём песенку -«Г – м – м - м». -«Подышим одной ноздрёй». -Тазики с корабликами и водой

Игра -«Найди предмет» -«Лови мяч» -«Волчок». -"Снег идет".
Релаксация - <u>Музыка</u> : Магия живой природы, Сказочный ручей, Мы решили отдохнуть - <u>Музыка</u> : «Звуки природы, пение птиц» «Пушистые облачка»
Декабрь
Виды упражнений
Ходьба -Прыжки с кочки на кочку на двух ногах -Прыжки по дорожкам на одной ноге -Прыжки с поворотом на 180*
Массаж -Массаж пальцев «Умывание» -Спины -Плеч
Упражнения на коррекцию осанки -Упражнения с обручем -Упражнения со средним мячом -Коррекционные упражнения
Игра -«Будь внимательным» -«Снег идёт» -«Рыболов»
Релаксация -«Китайская музыка» -«Сухой дождик» - для успокоения -Наши руки отдыхают.
Январь
Виды упражнений
Ходьба -На носках и пятках -Ходьба на носках и пятках по дорожкам -Ходьба приставным шагом по канату
Массаж -Икроножной мышцы Массаж носа -Массаж шеи
Упражнения по плоскостопию -Пройти по палке Предложить детям катать пластмассовые пробки

стопами ног Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками
ног, по краю ковра – 2 круга

Игра

- «Будь внимательным»
- «Цапля».
- «Чей обруч дальше катится».

Релаксация

- Музыка: «Волшебный сон»
- Музыка: «Пушистые облака»
- Музыка: «Волшебный сон»

Февраль

Виды упражнений

Ходьба

- Узкие модули
- На носках и пятках
- Приставной шаг по канату
- Ребристая доска

Массаж

- «Умывалочка»
- Массаж ушей.
- Точечный массаж.
- Спины

Дыхатель--ные упражнения

- Диафрагмальное дыхание.
- «Подуй на пёрышко»
- «Кулачки - ладошки»
- «Поиграй на гармошке»

Игра

- «Найди предмет»
- «Лови мяч»
- «Найди свой нос»
- «Пальчики».

Релаксация

- Музыка:
- «Звуки природы, пение птиц»
- «Пушистые облачка».
- «Спи глазок».
- «Китайская музыка»

Март

Виды упражнений

Ходьба

- С кочки на кочку

-На носках и пятках -Перешагиваем через предметы -Полоса «Здоровья»
Массаж -Стопы -Икроножной мышцы -Руки -Шеи
Упражнения по плоскостопию -Катаем массажный мяч -Пройти по палке -Прокатывание обруча -Собери карандаши пальцами ног
Игра -«Выйди на лужок» -«Будь внимательным» -«Рыболов» -«Передай мяч»
Релаксация -Я на солнышке лежу -Музыка: «Волшебный сон» -Мы на коврике лежим -«Сухой дождик» - для успокоения
Апрель
Виды упражнений
Ходьба -Ходьба с перешагиванием с кочки на кочку -Ходьба по полосе «Здоровья» -Ходьба по узким модулям на равновесие - Ходьба по гимнастическому бревну на носках и пятках
Массаж -Спины -Руки -Чтобы уши не болели -Лица
Упражнения на коррекцию осанки -Упражнение с обручем с обручем -Комплекс упражнений на мяче -Корригирующая гимнастика -Комплекс упражнений на скамейке
Игра -«Найди предмет» -«Лови мяч»

-«Волчок». -«Снег идет».
Релаксация -«Спи глазок» -<u>Музыка</u>: «Тропический лес» -Наши руки отдыхают. -<u>Музыка</u>: «Голоса птиц и зверей»
Май
Виды упражнений
Ходьба -По следам зверей -По перекладинам лестницы -С кочки на кочку (прыжки) -Прыжки на одной ноге
Массаж -Лица «Умывание» -Ушей -Спины -Плеч
Дыхатель-ные упражнения -Диафрагмальное дыхание. «Подуй на пёрышко» «Кулачки - ладошки» «Поиграй на гармошке» -Игра «Сдуй шарик». «Подуй на бабочку». «Пальчики» «Кто как кричит»
Релаксация -<u>Музыка</u>: «Звуки природы, пение птиц» «Пушистые облачка». -Наши руки отдыхают. -<u>Музыка</u>: Волшебный сон