

Принята:  
на педагогическом совете  
№ 3 от 09.11.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по оказанию дополнительной образовательной услуги**  
**«Здоровейка»,**  
**разработанной в соответствии с программой дошкольного образования**  
**«Гимнастика маленьких волшебников». Авторы Т.Нестерюк, А. Шкода.**

Руководитель: Ковалева З. В.

2021- 2022 учебный год

В связи с Постановлением Администрации г. Ростова – на – Дону от 09.11.2021 года № 1006 «О внесении изменений в постановление № 781 от 12.09.2012 «Об утверждении тарифов на платные образовательные услуги», услуга называется «Гимнастика маленьких волшебников» - переименована в «Здоровейку».

Данная рабочая программа разработана на основе нетрадиционных методов оздоровления детей дошкольного возраста предложенных Т.В. Нестерюк для оздоровления и укрепления общего физического состояния дошкольников.

Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном к прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

**Основными целями проведения этих игровых упражнений являются:**

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- проводить закаливание детей;

- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

Увлеченно включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом творчества. В то же время они получают первые элементы знаний о самомассаже, акупунктуре, о медицинской помощи, которую могут оказать своим товарищам. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивость на чужую боль. В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утраченные, подчас под давлением взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость и восприятие бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

Занятия проводятся с 01 октября 2020 года по 31 мая 2021 года . Деятельность осуществляется два раза в неделю .

Форма проведения занятий групповая

Учебно – тематический план

м е с я ц	н е д е л я	дата	Название комплекса	Содержание						Заключительная игра	
				ходьба	бег	Стоя (разминка)	Лежа	Лазание	Равновесие		Дыхание
О к т я б р ь	1/2		«Путешествие по осеннему городу»	- ходьба с разным располож. рук - полуприсяд - змейкой - скрестным шагом	-широким шагом - по ограничен. плоскости -противоход	Разминка под музыку «осени» Шаг- провер. осанки, шаг- осанка	Комплекс упражн. №3 с мешоч-ками. (1 меш.- 300гр.)	мешочек на спине -ис. п. - четвереньки	«Чтоб листочек не упал» - Мешочек на голове - Ходьба, стойка, выполн. различных упражн.	«Как листочек летит»	«Соберем грибы» (Кто быстрее?)

	3/ 4		«Стройная спина»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- носки</li> <li>- пятки</li> <li>- на внешней</li> <li>- пережат</li> <li>- широкий шаг</li> <li>- со сменой темпа движения (канат, кольца, массаж. коврик)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный по кругу</li> <li>- подскоки</li> <li>- смена направл.</li> <li>- галоп боком</li> <li>- змейкой</li> </ul>	Комплекс на гимнастической скамейке	Комплекс упражн. №4 с мешочками.		Удерживать осанку при приседаниях. Ходьба с закрытыми глазами	Произвольное. Релаксация «я отдыхаю»	«Тише едешь - дальше будешь»  «Сделай фигуру»
--	---------	--	------------------	--	--	-------------------------------------	----------------------------------	--	---	--------------------------------------	---

Н о я б р ь	5 / 6		«Волшебная скакалка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты на месте</li> <li>- пережат</li> <li>- носок</li> <li>- пятка</li> <li>- пролезание в обруч боком, прямо</li> <li>- полуприсяд (канат, кольца, массаж. коврик)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп</li> <li>- перепрыгивание через предметы</li> <li>- на скорость</li> </ul>	Разминка под ритмичную музыку  Прыжки на скакалке	Комплекс упражн. №5 со скакалкой (либо с веревкой)	Пролезание под веревкой на четверен., высокие четверен., на спине и животе	Удерживаться на канате (различные виды ходьбы)	Произвольное «Я отдыхаю»	«По своим местам»
----------------------------	-------------	--	----------------------	---	---	---	--	--	--	--------------------------	-------------------

	7 / 8		Змейка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через предметы</li> <li>- змейкой</li> <li>- по массаж. коврикам</li> <li>- по ребристой доске</li> <li>- коррекц. дорожка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу</li> <li>- галоп</li> <li>- прыжки через предметы</li> <li>- быстро/медленно</li> </ul>	Разминка под музыку «Зарядка»	Комплекс упражн. №6 без предметов	ползание по скамейке (четверен . и высокие четверен. )	Равновесие на наклонной доске	«Шипеть как змея»  «Вальс цветов»- расслабит ся	Догони хвостики - «кошка-мышка»
--	-------	--	--------	--	---	-------------------------------	-----------------------------------	--	-------------------------------	---	---------------------------------

Д е к а б р ь	9 / 10		Знакомство с тренажерами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с препятств.</li> <li>- перекат</li> <li>- по скамейке</li> <li>- по канату</li> <li>- кольца</li> <li>- змейка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- змейка</li> <li>- галоп</li> <li>- прыжки через предметы</li> <li>- перепрыгивание через скакалку</li> </ul>	Разминка Общеразви-вающие упражнения с палкой	Комплекс упражн. №7 Комбинированное занятие в кругу с веревкой. Работа на тренажерах	—	Ходьба по бревну с помощью палки	Лежа на спине диафрагмальное дыхание	Эстафета «Ловись рыбка» рыбки палка «удочка» ведро
---------------------------------	--------	--	--------------------------	--	---	---	--	---	----------------------------------	--------------------------------------	--

	1 1/ 1 2		Хотим «танцевать»	- с носка - на носок/пятку у - перекат - скрестная приставной шаг - ходьба с движением рук	- галоп (боком вперед) - чередование быстро медленно - подскоки	Хореографическая разминка под музыку	Комплекс упражн. №8 с полотенцами	—	На набивном мяче стоять. Перешагивание через мячи	Перышко Дуть на перо	«Ловишки с ленточками» «Перышко»
--	-------------------	--	----------------------	---	---	--------------------------------------	-----------------------------------	---	---	-------------------------	-------------------------------------

Я н в а р ь	13 /1 4/ 15		«Зимние забавы»	Имитация ходьбы: - лыжника - конькобежца - хоккеиста - фигуриста	- «С горки на горку» - с высоким поднятием бедра	Разминка Упражнения с маленькими мячами (снежки)	Комплекс упражн. №9 с фитболами Родители страхуют детей	Поднятие стопами маленьких мячей. Удержаться	Удержаться сидя на фитболе с поднятием ног	Произвольное	Построение снеговика «Соревнование, кто быстрее сделает снеговика»
----------------------------	----------------------	--	-----------------	--	---	---	--	---	--	--------------	---

Ф е в р а л ь	16 /1 7		«Народные мотивы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба под русск. муз.</li> <li>-с движением рук и ног</li> <li>- широкий шаг</li> <li>-по мостику с палкой «коромысло»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- змейка</li> <li>- скрестный</li> <li>- топотушки</li> <li>- по диагонали</li> <li>-противоход</li> <li>- парами</li> <li>- тройками</li> </ul>	Танцевальная разминка с народными движен. (рус. нар. муз.)	Комплекс упражн. №10 с платочками	Лазать по наклон. доске - кто достанет игрушку	Ласточка	Задуть свечку - «Фу» Релакс- «Я отдыхаю»	Народные игры «Филин и пташки»
	18 /1 9		«Веселая лесенка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через рейки лестницы</li> <li>- полуприсяд</li> <li>- ходьба с различным и направлен.:</li> <li>-прямо</li> <li>- боком</li> <li>-спиной</li> <li>- с носка</li> <li>-с пятки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный по кругу</li> <li>- широкий шаг</li> <li>- через препятствие</li> <li>- чередов. ходьбы и бега</li> <li>- подскоки</li> </ul>	У гимнастической стенки №11		Вис на гимнастич. перекладин.	Ходьба по наклонной лестнице вниз/вверх	Массаж ног Релакс- «Я отдыхаю»	«Придумай фигуру» «Совушка»



М  
а  
р  
т

20 /2 1	«Веселый мяч»	- маленькие - большие - по следам	- врассып-ную - носки - выпады - с ускорением - достать предмет	Упражнения с мячом	Комплекс упражн. №12 с мячом	Подтягивание на руках по скамейке	Равновесие с поднятием ног на одной ноге	«Перышко»	«Выбиваем» (ловкость)
22 /2 3	«Конкурс красоты»	Проверка осанки перед зеркалом. - носки - пятки - спиной - боком - прямо - с носка	- врассы-пную - змейкой - с высоким поднят. колен - с захлестом - скрестный - с остановкой	Разминка под музыку на скамейке «Соревнования с мамой»	Комплекс упражн. №13 Упражн. в парах и дети /и мамы	Пролазание под высокими четвереньками. Мамы страхуют	ходьба с цветком, мешочком на голове	Лежа на спине диафрагмальное дыхание. Массаж спинки	«Кто сумеет повторить» (батл)

24 /2 5		«Настоящие гимнасты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- парами</li> <li>- по узкой дорожке парами</li> <li>- противоход</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с преодолением препятствий</li> <li>- галоп</li> <li>- боком</li> <li>- змейка</li> <li>- между предметами</li> </ul>	Упражнения с мешочком (300гр)	Комплекс упражн. №14 Упражн. на спорт. тренажерах (круговая тренировка с испол. спорт. атрибутов)	Подтягивание на скамейке лежа на животе и спине	Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке	«Сдуй листочки, перышко»	«Бездомный заяц»
26 /2 7		«Подготовка к совмест.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Парами с родителями ходьба:</li> <li>- носки</li> <li>- пятки</li> <li>- на стопах родителей</li> <li>- змейка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу</li> <li>- врассып-ную</li> <li>- перестро-ение</li> <li>- галоп</li> </ul>	Разминка под музыку на скамейке с мамами	Комплекс упражн. №15 комбинированное (фитболы скамейки тренажеры)	Пролезать через обруч «Не задень» <ul style="list-style-type: none"> <li>- боком</li> <li>- высокие четверен.</li> </ul>	—	«Ныряем» С задержкой дыхания	«Хвостик и» «Покажи фигуру»

М а й	28 /2 9	«На морском берегу»	- как моряки по качающ. мостику - по буму - морские камушки  массирующ ий коврик	- по кругу - змейкой - смена направл. - через препятствие - между предметами - широкий шаг	Упражнения плыть: - брасом - кролем - дельфин - с дыханием. Перетягивание каната	Комплекс упражн. №16 без предметов «пловец» «коробочка» «кольцо» «гребля» «перетяни»	По - пластунски под дугами	На набивном мяче	Расслаб. Под музыку «шум моря» Произвольно	«Караси , камешки и и щука»
	30	Контрольный «Стройная спина»	Выбрать ведущего, кот. будет вести подготов. часть занятия Ходьба разные виды	Ведущий ведет бег. Разновидность бега на выбор ребенка	Разминка с музыкой/без музыки 4 человека. 1-Плечевой пояс 2-Туловище 3-Ноги 4-Прыжки, быстрая часть	Комплекс упражн. №17 «Контрольный» 4 чел. Контроль инструктора	Лазание на выбор детей (страховка)	Равновес. с помощью товарища на скамейке на одной ноге, держась за руку	«Я отдыхаю» Релакс под музыку	Подвижная и малоподвижная игра на выбор детей
ИТОГО : 30 недель по 2 занятия – 60занятий										