

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 379» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

443066, г. Самара, ул. Георгия Ратнера, д. 6 «а», тел. (846) 222-57-96, факс: 222-57-96

«Принята»

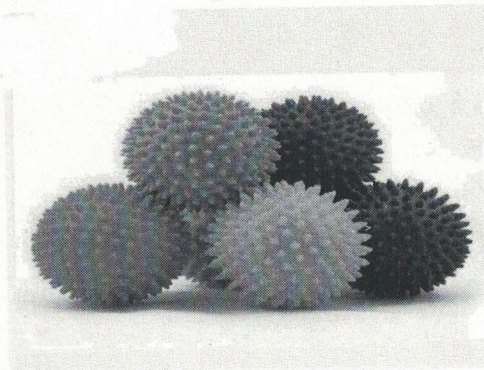
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 379» г.о. Самара
Протокол № 5
от «29» сентя 2023 года



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 379» г.о. Самара
А.В. Борщук
Приказ № « » 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Здоровячок»



Возраст детей 5-6 лет
Срок реализации программы 9 месяцев
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы базовый

Разработчик программы:
Степанова Светлана Александровна
Старший воспитатель

Самара, 2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план Программы	9
3. Содержание изучаемого курса	9
4. Методическое обеспечение	15
5. Список используемых источников	20
6. Приложение	20

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» (Далее Программа) физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Актуальность здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста. В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии. Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: Учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения. Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития. Применяя такие методы как: Су-Джок технологии, подвижные игры, релаксацию, дыхательную гимнастику, я тем самым повышаю результативность воспитательно-образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Программа способствует снижению заболеваемости, повышению уровня

физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Новизна. Программа направлена на реализацию базисных задач физического развития детей. Поскольку большинство родителей вынуждены работать для удовлетворения элементарных потребностей молодой семьи, отдавая своих детей в детские сады, огромная ответственность за здоровье малышей ложится на дошкольные образовательные учреждения. Содержание Программы основано на авторской программе «Дыхательная гимнастика» по А.Н. Стрельниковой для дошкольников, метод «Су-Джок»- южно-корейского профессора Пак Чжэ Ву, а также применяется широкий комплекс различного

дополнительного материала по физическому развитию, что позволяет сохранять и укреплять здоровье детей. В Программе предусмотрено, чтобы каждое занятие имело развивающую направленность, а также было направлено на овладение основными навыками здоровьесбережения, на приобщение детей к активной познавательной и физической деятельности. Процесс обучения физической деятельности строится на единстве развивающих и увлекательных методов и приемов работы. В процессе усвоения знаний, законов и правил физического развития появляется понятие о здоровьесбережении у ребенка.

Отличительной особенностью Программы является использование на занятиях специальных методов и приемов обучения (использование нетрадиционной техники «Су-Джок», дыхательной гимнастики в смешанной технике, большое внимание уделяется выполнению комплексному подходу) с учетом индивидуальных возможностей детей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием у детей среднего дошкольного возраста интеллектуальных и физических способностей через «Су-Джок» терапию и дыхательную гимнастику, деятельность, мастерство, основанные на интересе ребенка, специальные задания, направленные на наблюдение, до достижения поставленной цели. Программа направлена на то, чтобы через игру, труд приобщить детей к пониманию о ценности здоровьесбережения.

Цель Программы - создать у детей среднего дошкольного возраста мотивацию на потребность быть здоровым.

Основные задачи:

Обучающие:

1. Формировать способы зрительного и тактильного обследования различных объектов для обогащения и уточнения восприятия особенностей их формы, пропорций, цвета;
2. Знакомить детей с массажерами «Каштан» для обогащения зрительных впечатлений;

3. Дать понятие о пользе массажа «точек здоровья» (профилактика простудных заболеваний);
4. Формировать двигательные навыки и умения;
5. Развивать физические качества (ловкость, гибкость, мелкая моторика);
6. Овладеть специальными знаниями, при тактильной стимуляции.

Развивающие:

1. Продолжать учить пользоваться массажерами «Каштан» - правильно вращать по кисти руки и пальцев;
2. Продолжать знакомить детей с разными видами массажеров «Каштан», с методами и приемами дыхательной гимнастики;

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья;
2. Способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье;
3. Прививать навыки работы в группе, поощрять доброжелательное отношение друг к другу, формировать коммуникативность и навыки межличностного сотрудничества в каждом воспитаннике.

Сроки реализации Программы – данная Программа рассчитана на реализацию в течение 9 месяцев, с сентября по май.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: Программа составлена для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет, с учетом индивидуальных, психолого-физиологических возрастных особенностей детей данного возраста. Наиболее характерная особенность физического отношения ребенка дошкольного возраста – непосредственность заинтересованного оценивающего «Я» от любой объективной ситуации; неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления и воображения; объединение впечатлений на основании общего эмоционального тона. Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

Формы обучения Программы – очная.

Формы организации деятельности: особенности занятий – групповые и подгрупповые занятия.

Режим занятий Количество занятий: в год – 36 часов, в неделю – 1 методический час (занятие). Длительность одного занятия – 20 минут.

Ожидаемые результаты по освоению данной Программы: соответствуют целевым ориентирам на этапе завершения среднего дошкольного образования, обозначенным во ФГОС ДО, исходя из этого можно обозначить характеристики знаний и умений, которыми овладеет воспитанник.

В результате обучения по программе ребенок:	В результате обучения по программе у ребенка:
- будет знать о правилах ЗОЖ; -будет уметь правильно пользоваться массажером «Каштан»; -будет иметь представление о том, что такое быть здоровым; - будет стремиться соблюдать правила ЗОЖ; -будет обучен упражнениям для профилактики органов дыхания; -овладеет понятиями дисциплинированность, самостоятельность; -расширит представления о пользе каждого цвета массажера «Каштан»; -научится делать упражнения для профилактики здоровьесбережения.	-будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни; -будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества; -будет развита устойчивая потребность к ежедневным упражнениям «Суджок» терапии и дыхательной гимнастики; -будет сформирована активная жизненная позиция и творчество в двигательной деятельности; -будут развиты физические качества и способности; -будет воспитанно уважение к нормам коллективной жизни

Критерии и способы определения результативности Программы

Для оценки усвоения Программы детьми среднего дошкольного возраста большее значение имеют количественные показатели.

Диагностическое исследование заключается в анализе правильности выполнения упражнений. Показатели выводятся в количественную оценку на основе выделенных показателей и их числовых значений.

Анализ правильного выполнения упражнений, мы выделили ряд критериев:

Вид	Критерии оценки уровня овладения изобразительной деятельностью и развитии творчества		балл
1.Дыхательная Гимнастика через бутылочки	Длительность задержки дыхания	Более 20 сек	3
		Более 10 сек	2
		Менее 10 сек	1
2.«Су-Джок» технологии массажером «Каштан»	Правильность выполнение упражнения по ладоням массажером «Каштан»	Обе ладони ровные	3
		Одна ладонь не держит форму	2
		Обе ладони не держат форму	1
	Правильность выполнение упражнения по пальцам массажером «Каштан»	При выполнении упражнения все пальчики ровные	3
		При выполнении упражнения некоторые пальчики не держат форму	2
		При выполнении упражнения все пальчики не держат форму	1

Уровень развития ребенка: высокий- от 8 баллов и более; средний- от 5 и более баллов; низкий- до 4 баллов.

Примерные задания.

Для исследования правильности выполнения дыхательной гимнастики берётся упражнение «Волны в бутылочках», где ребенок по сигналу воспитателя начинает создавать с помощью дыхания в пластиковую бутылку объемом 0.5л. и трубочки «волшебные волны».

Для исследования правильности выполнения «Су-Джок» технологии массажером «Каштан» берётся упражнение «Поиграй с весёлым ёжиком», где ребёнок в форме игры выполняет массаж кистей рук и пальцев.

Формами подведения итогов реализации Программы является анализ заболеваемости за учебный год. Контроль за выполнением Программы осуществляется в виде итогового открытого мероприятия.

2 Учебно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Большой друг ёжик и волшебные бутылочки	12	6	6
2.	Маленький друг ёжик и волшебные бутылочки	12	6	6
3.	Наши друзья ёжики и волшебные бутылочки	12	4	8
	ИТОГО	36	16	20

3. Содержание изучаемого курса Программы

месяц	Название занятия	Задачи занятия
I модуль «Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»		
сентябрь	«Большой друг ёжик»	Знакомство с большим резиновым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням
	«Волшебные бутылочки»	Знакомство с дыхательной гимнастикой через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Продолжаем знакомство с большим резиновым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	Снова в гостях «Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Выполнение упражнения большим резиновым массажером «Каштан» по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
октябрь	«Большой зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а

		выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
ноябрь	«Большой оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а

		выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Разноцветные большие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
II модуль «Маленький друг ёжик и волшебные бутылочки»		
декабрь	«Маленький друг ёжик »	Знакомство с маленьким пластмассовым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням
	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Продолжаем знакомство с маленьким пластмассовым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького пластмассового массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького пластмассового массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням

		Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
Январь	«Маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
Февраль	«Маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а

		выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Разноцветные маленькие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
III модуль «Наши друзья ёжики и волшебные бутылочки»		
Март	«Мама ежика и сыночек ёжик в гостях у ребят»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук
	«Мама ежика, сыночек ёжик с волшебными бутылочками в гостях у ребят»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой

	«Большой и маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка »	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
Апрель	«Большой и маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
Май	«Большой и маленький черный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые

	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	бутылочки объемом 0.5л и трубочкой Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят» (продолжение)	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	Итоговое открытое мероприятие	

4. Методическое обеспечение

№ занятия	Тема	Формы, технологии, приемы и методы	Материально-техническое оснащение
1	«Большой друг ёжик »	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Большие резиновые массажёры «Каштан»
2	«Волшебные бутылочки»	Объяснение Игра Дыхательная гимнастика	пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
3	«Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большие резиновые массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
4	Снова в гостях «Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большие резиновые массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
5	«Большой зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная	Большой зелёный резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом

		гимнастика	0.5л и трубочкой
6	«Большой красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой красный резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
7	«Большой жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	«Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой жёлтый резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
8	«Большой синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой синий резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
9	«Большой оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой оранжевый резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
10	«Большой белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой белый резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
11	«Большой чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой черный резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
12	«Разноцветные большие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большие разноцветные резиновые массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
13	«Маленький друг ёжик »	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Маленький пластмассовый массажёр «Каштан»
14	«Маленький друг ёжик и волшебная	Объяснение	Маленький

	бутылочка»	Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	пластмассовый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
15	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
16	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
17	«Маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый зелёный массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
18	«Маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый красный массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
19	«Маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый жёлтый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
20	«Маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый синий массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой
21	«Маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый оранжевый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубкой

22	«Маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый белый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
23	«Маленький чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый чёрный массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
24	«Разноцветные маленькие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленькие разноцветные пластмассовые массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
25	«Мама ежика и сыночек ёжик в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Маленький и большой массажёр «Каштан»
26	«Мама ежика, сыночек ёжик с волшебными бутылочками в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
27	«Большой и маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой зелёный массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
28	«Большой и маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой красный массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
29	«Большой и маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой жёлтый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
30	«Большой и маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра	Маленький и большой синий

		«Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	массажёр «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
31	«Большой и маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой оранжевый массажёр «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
32	«Большой и маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой белый массажёр «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
33	«Большой и маленький черный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой чёрный массажёр «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
34	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленькие и большие разноцветные массажёры «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
35	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят» (продолжение)	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленькие и большие разноцветные массажёры «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
36	ОТКРЫТОЕ ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ	Презентация – показ слайдов с картинками Электронно- дидактическая игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Ноутбук, аудиотехника, интерактивная доска, Маленькие и большие разноцветные массажёры «Каштан пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой

Дополнительное материально-техническое обеспечение:

- Презентации на темы здоровья, ноутбук, видео- и аудиотехника, мультимедийный проектор и экран (интерактивная доска);
- Литература, энциклопедии;
- Игрушки, муляжи ежей;

5. Список используемой литературы

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления «Дошкольный возраст» программно-методическое обеспечение. М.: Линка-ПРЕСС 2000
2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е. Антонов. - Москва: Аркти , 2001. – 211 с
3. Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым [Текст]/ В.А. Зимонина – Москва: ВЛАДОС, 2003. - 304 с.
4. Авторская программа «Дыхательная гимнастика» по А.Н. Стрельниковой для дошкольников.
5. Метод «Су-Джок»- южно-корейского профессора Пак Чжэ Ву.

6. Приложение

Календарно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество занятий	
		месяц	неделя
1.	Большой друг ёжик и волшебные бутылочки	3	12
2.	Маленький друг ёжик и волшебные бутылочки	3	12
3.	Наши друзья ёжики и волшебные бутылочки	3	12
ИТОГО		9	36

