

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №379» городского округа Самара
(МБДОУ «Детский сад №379» г.о. Самара)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 6 от 28.07.2025г.



Составитель:
Составитель МБДОУ
«Детский сад №379» г. о. Самара
О. А. Ежова
Приказ № 69 от 29.07.2025
МП

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Здоровячок»

направленность программы физкультурно- спортивная

уровень освоения программы базовый

возрастная категория обучающихся 4 -6 лет

срок реализации программы 9 месяцев

Разработчик программы:

Кожемякина Ирина Анатольевна,

Воспитатель

Самара, 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план Программы	9
3. Содержание изучаемого курса	9
4. Воспитание.....	15
5. Календарный план воспитательной работы.....	18
6. Методическое обеспечение	24
7. Список используемых источников	28
6. Приложение	29

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
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

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 4-6 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;	-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;

-расширит представления о пользе каждого цвета массажера «Каштан»;	-будут развиты физические качества и способности;
-научиться делать упражнения для профилактики здоровьясбережения.	-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» берется 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 пласт массового массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
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

	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	дыхательная гимнастика через пластмассовые 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	

Раздел «Воспитание»

Общая цель воспитания в ДОУ - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОУ:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности. Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

2) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основополагающей

ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Базовые ценности:

- Жизнь и здоровье как главные приоритеты
- Физическая активность и закаливание
- Ответственное отношение к собственному организму
- Профилактика вредных привычек

Основные задачи:

1. Формирование здоровых привычек:

- ✓ Обучение элементарным гигиеническим нормам (уход за телом, чистоплотность, режим дня).
- ✓ Привитие культуры питания (осознанное отношение к пище, умеренность, полезные продукты).

2. Развитие физической активности:

- ✓ Обучение базовым двигательным навыкам (ходьба, бег, прыжки, координация).
- ✓ Приобщение к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3. Обучение безопасности:

- ✓ Правила поведения в быту, на дорогах, в природной среде.
- ✓ Основы первой помощи и действий в чрезвычайных ситуациях.

4. Психологическое благополучие:

- ✓ Развитие стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции.
- ✓ Формирование позитивного отношения к жизни и здоровью.

5. Взаимодействие с семьёй:

- ✓ Просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения.
- ✓ Совместные мероприятия (спортивные праздники, оздоровительные акции).

Реализация этих задач осуществляется через систему занятий, игровых форм, практических упражнений и личного примера педагогов.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Основные формы воспитательной работы в рамках программы включают:

- ✓ Групповые занятия
 - ✓ Индивидуальная работа
 - ✓ Коллективные формы
 - ✓ Практико-ориентированные формы
 - ✓ Рефлексивные формы:
 - Особое внимание уделяется:
 - ✓ созданию ситуаций успеха
 - ✓ организации конструктивного взаимодействия
 - ✓ развитию навыков сотрудничества
 - ✓ формированию ответственности за коллективные результаты
- Все формы работы направлены на реализацию принципов:
- ✓ системности и последовательности
 - ✓ возрастной адекватности
 - ✓ практической направленности
 - ✓ сочетания коллективного и индивидуального подхода

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в следующих формах:

1. Индивидуальные формы:

- персональные консультации по вопросам воспитания и развития ребенка
- индивидуальные беседы (очные/дистанционные)
- домашние визиты (по необходимости)
- переписка через электронные средства связи

2. Групповые формы:

- родительские собрания (общие и тематические)
- мастер-классы и практикумы
- тренинги детско-родительского взаимодействия
- круглые столы и дискуссионные клубы

3. Совместные мероприятия:

- семейные праздники и творческие конкурсы
- спортивные соревнования "Родители+дети"
- проектная деятельность с семейным участием
- экскурсии и образовательные путешествия

4. Дистанционные формы:

- онлайн-консультации специалистов
- вебинары и видеолекции
- мобильные приложения с полезной информацией
- закрытые группы в социальных сетях

5. Наглядно-информационные формы:

- тематические стенды и папки-передвижки
- информационные буклеты и памятки
- электронная рассылка методических материалов
- демонстрация видеоархива мероприятий

6. Участие в управлении:

- родительские комитеты
- советы отцов/матерей
- попечительские советы
- экспертные группы по оценке качества образования

Особое внимание уделяется:

- созданию атмосферы доверия и сотрудничества
- учету запросов и возможностей каждой семьи
- преемственности воспитательных подходов
- психолого-педагогическому просвещению родителей

Все формы взаимодействия направлены на:

- повышение родительской компетентности
- гармонизацию детско-родительских отношений
- создание единого воспитательного пространства
- поддержку семейного воспитания

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Организация воспитательной работы в МБДОУ «Детский сад № 379» г.о. Самара реализуется через: беседы по формированию ценностных ориентаций, спортивные эстафеты и подвижные игры, групповые проекты и т.д.

Совместная деятельность с родителями:

- Совместное планирование мероприятий через родительский комитет
- Участие родителей в организации и проведении воспитательных событий
- конкурсы и фестивали физической направленности

Особенности организации:

- Все мероприятия включены в "**Календарный план воспитательной работы**"
- Обязательно учитываются возрастные особенности воспитанников
- Соблюдаются требования безопасности

Критерии эффективности:

- Систематичность проведения воспитательных мероприятий
- Активное включение детей в предлагаемые формы деятельности
- Положительные отзывы участников образовательного процесса
- Наличие наглядных результатов (фотоотчеты)

Ответственные за организацию:

- Старший воспитатель (координация плана)
- Педагоги групп (реализация мероприятий)
- Родительский актив (содействие в проведении)
- Администрация ДОУ (контроль и обеспечение)

**Календарный план воспитательной работы
МБДОУ «Детский сад № 379» г.о. Самара**

Планирование является единым для ДОО. Все мероприятия проводятся с учётом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся. Педагоги вправе наряду с планом проводить иные мероприятия согласно программе воспитания

месяц	Памятные даты месяца	Примеры мероприятий/проектов/событий	Направления воспитания «ценности»	Ответственные
Сентябрь	1 сентября: День знаний; 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, 8 сентября: Международный день распространения грамотности; 10 сентября – День города (в 1586 году основана крепость «Самарский городок»), 12 сентября – День народов и национальных культур Самарского края. 15 сентября – день рождения Самарской Филармонии (в 1907 г. здание было построено для театр- цирка «Олимп») 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.	Праздник «Детский сад встречает ребят!» Встреча с родителями, тематические беседы «Наши мамы», «Супер папа», спартакиада «Дружная семья»	Социальное Патриотическое Семейное «Познание» «Родина» «Благодарность» «Дружба»	Старший воспитатель воспитатели
Октябрь	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки; 4 октября: День защиты животных; 5 октября: День учителя;	Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» Спортивная игра «Лапта» Праздник «В гостях у	«Семья», «Благодарность», «уважение», «Труд», «Красота» Этическое-эстетическое	Старший воспитатель, воспитатели

	12-13 октября – День рождения Самарского академического театра драмы им. М. Горького (в 1888). Третье воскресенье октября: День отца в России.	воспитателя» + беседы, спортивные игры Праздничный концерт для педагогов детского сада Спортивный праздник «Папин день»	Социальное	
Ноябрь	4 ноября: День народного единства; 7 ноября - День памяти военного парада в городе Куйбышеве 1941 года. 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России; 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации Последнее воскресенье ноября: День матери в России	Праздник «Родина — не просто слово» Досуг «Народы. Костюмы» Спортивное развлечение «Подвижные игры народов России»; выставка рисунков, поделок, посвящённых (национальному костюму, природе России и т. п.) Флешмоб с участием детей и родителей Утренник «Все мы дружные ребята» Концерт «Нашим мамам посвящается» Праздничные мероприятия во всех группах детского сада, песни про маму, совместные подвижные игры с мамами,	«Семья», «Благодарность», «Уважение», «Труд», «Красота» Этико-эстетическое Социальное Патриотическое, познавательное, физическое оздоровительное	Воспитатель и Муз. руководитель и Старший воспитатель , воспитатели
Декабрь	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России; 8 декабря: Международный день художника; 9 декабря: День Героев Отечества; 12 декабря: День Конституции Российской Федерации; 31 декабря: Новый год.	Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату Проект «книга памяти» Совместное рисование плаката «Памяти неизвестного солдата» Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа Беседы «Люди так не делятся...», «Если добрый ты...» Спортивное мероприятие Мастерская «Поможем Деду Морозу»	Патриотическое, познавательное, социальное Физическое и оздоровительное	Воспитатель и Муз. руководитель и
Январь	13 января - День Самарской губернии; 27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Освенцима	Тематическое мероприятие «Славься, Самарская губерния» Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», «Дорога жизни» Подвижные игры	Патриотическое, познавательное, социальное Физическое и оздоровительное	Воспитатель и

Февраль	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 8 февраля: День российской науки; 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля: Международный день родного языка; 23 февраля: День защитника Отечества.	Оформление папки-передвижки «Мы помним, мы гордимся» Тематическая неделя «Хочу все знать» Проведение опытов с водой, солью, пищевой содой, с пищевыми красителями, мыльными пузырями, с воздухом Виртуальная экскурсия с демонстрацией мультимедийной презентации «Новости российской науки» Девиз дня: «Богат и красив наш русский язык» (сопровождение всех режимных моментов произведениями устного народного творчества) «Мы — россияне, наш язык — русский» «Ярмарка» (традиции русского народа) Праздник «Слава защитникам Отечества». Праздник. Спортивный досуг с родителями «Мой папа!»	«Семья», «Благодарность», «Уважение», «Труд», «Красота» Патриотическое, социальное, познавательное, этико-эстетическое, физическое и оздоровительное, семья Физическое и оздоровительное	Воспитатели Муз. руководители
Март	8 марта: Международный женский день; 18 марта: День воссоединения России и Крыма 31 марта: 140 лет со дня рождения К. И. Чуковского	Изготовление подарков «Цветы для мамы» Спортивный досуг «А, ну-ка, девочки!» Праздник «Старые песни о главном» Праздник концерт для мам, бабушек Тематические беседы «Достопримечательности Крыма», «Феодосия — город воинской славы», «город-герой Севастополь», «Русский черноморский флот» Конкурс рисунков, посвященных Крыму Чтение произведений К. И. Чуковского, рассматривание иллюстраций Проект «Знакомство с творчеством К. И. Чуковского» Викторина «Путешествие по сказкам К. И. Чуковского»	Патриотическое, социальное, познавательное, этико-эстетическое Физическое и оздоровительное	Старший воспитатель Воспитатели Муз. руководители

Апрель	12 апреля: День космонавтики; 15 апреля – в 1913 в Самаре на ул. Дворянской был открыт биоскоп «Художественный электротейтр», ныне Центр Российской кинематографии «Художественный» им. Т. Ивановой 22 апреля: Всемирный день Земли	Спортивный досуг «Космонавты» Экскурсия в музей им. Алабина Просмотр детских кинофильмов в семье Презентация детских проектов, посвященных Дню космонавтики Выставка детского творчества «Земля и её соседи». Презентация детских коллекций «Космонавты» Беседы с детьми об экологических проблемах на Земле, мероприятие «Сбор батареек», театрализованное представление «Давайте сохраним...»	Познавательное, трудовое, этико-эстетическое, экологическое Физическое и оздоровительное	Старший воспитатель Муз. руководител и
Май	1 мая: Праздник Весны и Труда; 9 мая: День Победы; Международная акция «Георгиевская ленточка» 18 мая: День Самарского знамени (в 1877 г. самарцы передали знамя, вышитое монахинями Иверского женского монастыря, болгарским ополченцам, сражавшимся в русско- турецкой войне 1877–1878 гг). 15 мая: Международный день семьи 24 мая: День славянской письменности и культуры.	Слушание и исполнение песен о весне и труде, слушание музыки о весне Знакомство с пословицами и поговорками о труде Субботник, «Трудовой десант»; Природоохранная экологическая акция «Правила нашего двора»; Проекты «Музей военного костюма», «Пояжи, если помнишь», «Вспомним героев своих» Досути в группах совместно с родителями «Моя семья» Беседы на тему азбуки, конкурс букв-поделок «Кириллица» и «Глаголица», проект «Неделя славянской письменности»	Трудовое, познавательное, этико-эстетическое, социальное Физическое и оздоровительное	Старший воспитатель, воспитатели Муз. руководител и
Июнь	1 июня: День защиты детей; 6 июня: День русского языка; 12 июня: День России; 22 июня: День памяти и скорби	Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» Беседа о правах детей в нашей стране; Благотворительная ярмарка; Спортивный Досуг «Подарки солнечного света»	Познавательное, Социальное Патриотическое, познавательное Физическое и оздоровительное	Старший воспитатель, воспитатели Муз. руководител и

		Спортивное развлечение (подвижные игры народов России); Развлечение «Мы живем в России» Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной символике, малой родине Спортивно-игровые мероприятия «Мы — Будущее России» Выставка детских рисунков «Россия — гордость моя!» Проект «Мы граждане России» Досуг «Безопасное колесо»		
Июль	8 июля: День семьи ,любви и верности. 17 июля – День самарской символики. (в 1878 году был учреждён герб региона – «дикая коза белая, стоящая на траве, в голубом поле»).	Спортивный досуг «Мой семья», интерактивная игра «Мамины и папины помощники», Спартакиада «Самара — гордость моя!»	Социальное, «Семья» Патриотическое, познавательное Физическое и оздоровительное	Старший воспитатель, воспитатели
Август	12 августа: День физкультурника; 19 августа: День особо охраняемых природных территорий (1927 утверждено решение о создании Жигулевского заповедника. Празднуется с 2015 г) 22августа:День Государственного флага Российской Федерации; 27 августа: День российского кино	Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы: «это я, это я — это все мои друзья...» «прыгни дальше», «лукошко», перетягивание каната и пр. Спортивный досуг «Быстрые, смелые, ловкие» Праздник «России часть и знак — красно-синий-белый флаг», игры «Собери флаг», «Что означает этот цвет?», «Передай флажок», «Чей флажок быстрее соберется?», «Будь внимательным», «Соберись в кружок по цвету»	Физическое и оздоровительное, этико-эстетическое	Старший воспитатель, воспитатели

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 гимнастика	Большой зелёный резиновый массажёры «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 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 чёрный 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 бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
15	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
16	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький пластмассовый массажёр «Каштан» пластмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
17	«Маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра	Маленький пластмассовый

		«Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	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 трубкой
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 трубкой
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 «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой синий 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 трубкой
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 трубкой
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 трубкой
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 трубкой

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