

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 314»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
«31» августа 2023г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 314  
Н. А. Юдина  
Приказ от «31» августа 2023г. № \_\_\_\_\_



**Рабочая программа  
по платной образовательной услуге  
«Зеленый огонек здоровья»  
(М. Ю. Картушина, физическое развитие)**

Составили:  
Селедцова Е. М.  
Чугусова М. А.

2023-2024 учебный год



## Пояснительная записка

Дошкольный период – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа здоровья человека. Состояние здоровья ребенка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое развитие детей. Средства физического развития требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учетом психических и физических возможностей каждого ребенка. Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Данная программа разработана на основе программы М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья» направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, снижения зрения у детей и повышение сопротивляемости организма различным повреждающим факторам внешней среды. В программе максимально учитывается возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

### Концептуальная основа программы:

- комплексный подход к организации жизнедеятельности дошкольника в ДОУ;
- учет климато - географических и экологических особенностей региона;
- использование музыки в качестве фактора, интегрирующего содержание педагогической работы с детьми;
- включение в режим жизни детей в ДОУ еженедельных оздоровительных занятий;
- использование педагогических ресурсов малых форм народного фольклора для оздоровительных пауз;
- сотрудничество в оздоровительной работе с родителями воспитанников ДОУ.

Программа "Зеленый огонек здоровья" направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности, внутренней активности. Она отличается от существующих программ для дошкольников следующими моментами:

- Программа вариативна.
- Занятия не являются строго регламентированными по времени. Педагог может сократить занятие, если дети устали, заменить какую-либо ее часть.
- В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности.

-Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения.

-Естественное включение программы в целостный педагогический процесс.

-Используются малые формы народного фольклора для воспитания детей в национальных традициях.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. **Задачи программы:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно-гигиенических навыков.
6. Осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
7. Развитие умения снять усталость, укрепить слабые мышцы, улучшить осанку, стать спокойнее.
8. Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
9. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

### ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов.
2. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания. Его суть в том, что главной целью образования становится ребёнок, а не окружающий мир.
3. Принцип успешности. На первом этапе формирования здоровья ребёнок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
4. Принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребёнка. В детском саду создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, а педагог старается максимально развить способности детей.
5. Принцип индивидуального выбора. Ребёнок учится делать правильный для себя выбор.
6. Принцип коммуникативности. У детей воспитывается потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
7. Принцип креативности личности ребёнка, заключающийся в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально-дыхательного музыкального тренинга.
8. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности со школой, направленный на создание условий для реализации способностей ребёнка.

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятия проводятся в игровой форме, учитывая возрастные особенности детей. Оно может быть проведено как игра-путешествие, сказка, знакомство с новым персонажем и т. д. В различной последовательности на занятии проводятся:

1. дыхательные упражнения;
2. гимнастика для глаз;
3. общеразвивающие упражнения;
4. массаж или самомассаж (спины, рук, ног);
5. фонопедические упражнения;
6. пение песен с оздоровительным эффектом;
7. коммуникативные игры;
8. упражнения для коррекции осанки;
9. подвижные игры
10. пальчиковые игры;
11. психогимнастические этюды;
12. физминутки.

Не все перечисленные медико-педагогические единицы включаются в занятие одновременно. Обычно достаточно 8-9 видов упражнений. В занятие могут быть включены речевые игры с музыкальными инструментами. Обязательно следует включать в занятие упражнения на развитие дыхания, пение и подвижные игры. В остальном структура занятия может варьироваться. Завершить занятие можно упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Методические приемы:** наглядно - слуховые, словесные, практические, наглядные, игровые ситуации, создание проблемных ситуаций для совместного выполнения задания.

**Технологии:** дифференцированное, развивающее обучение, игровые технологии, здоровьесберегающие, технология взаимоувлекательной деятельности.

**Ожидаемые результаты:** Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

### Тематический план оздоровительных занятий (группа раннего возраста)

**Сентябрь:**

№	Тема	Задачи	Содержание
1.	"Я- человек"	-Формировать у детей понятие об уникальности человека -Выработка правильной осанки	1.Подвижная игра "Зоопарк"

2.	"Я - человек"	-Формировать у детей понятие об уникальности человека -Постановка правильного дыхания	1.Подв. игра "Я могу топнуть, хлопнуть, найти..." 2.Дыхат.упр. "Понюхать цветочек."
3.	"Я все умею делать сам"	-Дать представления об индивидуальности -Постановка правильного дыхания	1.Игра "Умею-не умею" 2. Дыхат. упр. "Мыльные пузыри"
4.	"Я большой!"	-Воспитывать желания заботиться о себе, познавать свои возможности -Улучшение координации движений	1. Упр. "Маленькие-большие." (С.стр.54) 2.Массаж пальцев "Умывалочка." (С.-стр.60)

### *Октябрь:*

1.	"Я не люблю болеть"	-Сформировать у детей понятия "здоровье", "болезнь" -Улучшение координации движений -Учить делать массаж	1.Игра на координацию "Огородная хороводная" 2.Массаж пальцев "Умывалочка"
2.	"Наши добрые помощники"	-Раскрыть значение "помощников здоровья" -Формировать потребность в двигательной активности -Постановка правильного дыхания	1.Двигат. упр. "Паровоз" (С.-стр.47) 2.Дыхат. упр. "Ветерок и тучка"
3.	"Надо,надо умываться"	-Продолжить знакомить с правилами личной гигиены -Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения	1.Комплекс гимнастики "Попрыгушки" (С.-стр.67) 2.Гимн. для глаз "Сова и лиса" (С.стр.61)
4.	"Зачем нужны врачи"	-Познакомить с назначением врачей -Улучшение координации движений -Учить делать массаж	1.Игра "Кот и мыши" (С.-стр.58) 2.Массаж "Теплые ушки" (лист)

### *Ноябрь:*

1.	"Зачем мы дышим?"	-Раскрыть важность работы органов дыхания -Постановка правильного дыхания	1.Комплекс дых. гимнастики (лист) 2.Дыхат. упр. "Мыльные пузыри"
----	-------------------	--	---

2.	"Что еще умеет нос?"	-Раскрыть важность работы органов дыхания -Постановка правильного дыхания	1.Игра "Узнай по запаху" 2.Дых.гимн."К солнышку" (С.стр.62)
3.	"Для чего мы дышим?"	-Развивать представление детей о правильном дыхании -Постановка правильного дыхания -Улучшение координации движений	1.Дых. гимн. "Дуем дудочку" 2.Комплекс гимнастики "Смотрит носик" (Б.З.Х.-стр.58)
4.	"Для чего мы дышим?"	-Помочь освоить основные приемы сбережения здоровья органов дыхания - Учить делать массаж	1.Дых упр. "Гуси" (С.-стр.62) 2.Массаж носа "Улитка" (Б.З.Х.стр.57)

### Декабрь:

1.	"Слышит кошка, слышит человек"	-Освоить особенности развития слуха у животного и у человека -Учить правильно выполнять массаж ушной раковины	1.Игра "Найди игрушку по звуку" 2.Массаж "Теплые ушки" (лист)
2.	"Зачем нам ушки?"	-Развивать у детей понимание роли слуха для ориентировки в окружающей действительности - Учить делать самомассаж	1.Игра "Самолеты" 2.Игра на внимание "Мяу!" (Б.З.Х.- стр.78) 3.Массаж спины "Дождик" (С.-стр.59)
3.	"Чтобы ушки слышали"	-Познакомить с причинами нарушения слуха -Учить правильно выполнять массаж ушной раковины	1.Игровое упр. "Определи, где звенит колокольчик" 2.Массаж "Саночки" (лист)
4.	"Чтобы ушки слышали"	-Познакомить с причинами нарушения слуха -Учить правильно выполнять массаж ушной раковины	1.Игра "Машинки" 2.Массаж "Теплые ушки" (лист)

### Январь:

1.	"Для чего человеку глаза?"	-Объяснить роль зрения в жизни человека -Учить правильно делать гимнастику для глаз -Развитие зрительной памяти	1.Игра "Собери свой цвет" 2.Гимнастика для глаз "Сова и лиса" (С.-стр.61)
----	----------------------------	---	--

2.	"Чтобы глаза хорошо видели"	-Дать детям представление об условиях охраны зрения -Совершенствовать мелкую моторику рук	1.Пальчиковая игра "Жук" (С.стр.48)
3.	"Чтобы глаза хорошо видели"	-Дать детям представление об условиях гигиены глаз -Учить правильно делать гимнастику для глаз -Улучшение координации движений и речи	1.Упр. "Снег шел" (С.-стр.158) 2.Гимнастика для глаз "Сова и лиса" (С.-стр.61)
4.	"Про очки"	-Сформировать представление о том, для чего людям нужны очки -Постановка правильного дыхания -Учить правильно делать гимнастику для глаз	1.Двигательные упр. "Заячий поход" 2.Упр. для глаз (Б.З.Х.-стр.173)

### Февраль:

1.	"Зачем нам язык?"	-Дать представление детям о том для чего необходим язык -Учить делать правильно самомассаж лица и шеи -Учить правильной артикуляции при произношении звука	1.Массаж "Воробей" (С.стр-60) 2.Логопедическая гимнастика (С.стр-159)
2.	"Крепкие-крепкие зубки"	-Развивать осознание значимости зубов для переваривания пищи -Научить владеть мимическими мышцами -Учить делать самомассаж	1)Игра с язычком "Кошечка умывается" 2.Упр. "Хамелеон" (Б.З.Х.-стр.134) 3.Массаж "Мурочка-Снегурочка" (С.-стр.162)
3.	"Крепкие-крепкие зубки"	-Научить детей ответственно относиться к состоянию своих зубов -Научить владеть мимическими мышцами -Совершенствовать мелкую моторику рук	1)Игра "Выгляни, мышка, из окошка" 2)Упр. "Слон" (Б.З.Х.-стр.131) 3)Пальчиковая игра: "Зайка в огороде"

4.	"Как ухаживать за зубами"	-Учить правилам ухода за полостью рта -Развивать способность к общению -Учить правильной артикуляции при произношении звука	1) Потешки: "Водичка, водичка...", "Как у нашего кота" 2)Массаж биологически активных зон "Неболейка" (Б.З.Х.-стр.136) 3)Упр. "Зубная щетка" (Б.З.Х.стр.141)
----	---------------------------	---	--

**Март:**

1.	"Мои защитники"	-Подвести детей к пониманию роли кожи,ногтей,волос в жизни человека -Учить делать массаж пальчиков	1.Массаж пальчиков и ладоней "Полянка" (П.И.- стр.17) 2.Игра "Приятно-неприятно."
2.	"Что можно чувствовать кожей"	-Освоить информацию о том, что кожа-помощница человека в познании окружающего мира -Учить делать самомассаж -Совершенствовать мелкую моторику рук	1.Игра "Чудесный мешочек" 2.Пальчиковая гимнастика "Какая у кого песенка" (Б.З.Х.- стр.57)
3.	"Что можно чувствовать кожей"	-Освоить информацию о том, что кожа-помощница человека в познании окружающего мира -Развивать способность к общению -Совершенствовать мелкую моторику рук	1.Массаж пальчиков "Тянем-потянем" (П,И,- стр. 15) 2.Игра "Огород" (С.-стр.156)
4.	"Ухаживай за собой!"	-Развивать навыки и умения детей по уходу за кожей, волосами, ногтями - Учить делать самомассаж шеи - Развивать способность к общению	1)Г. Ладончиков "Эх, топну ногой!" 2)Упр. для мышц шеи (Б.З.Х.-ст.-19) 3)Коммуникативная Игра "Здравствуй!" (Б.З.Х.-стр.23)

**Апрель:**

1.	"Ровная спина"	-Познакомить детей с назначением позвоночника -Развивать двигательные навыки детей -Учить правильно выполнять массаж ушной раковины.	1.Двигат. упр. "Птицы" (Б.З.Х.стр.40) 2.Массаж ушей (Б.З.Х.-стр.78)
----	----------------	--	--



2.	"Главный моторчик человека"	-Формировать у детей представления о значении сердца в организме человека -Продолжать прививать навыки правильного дыхания -Улучшение координации движений и речи	1.Упр. "Буратино" (Б.З.Х.-стр.39) 2.Упр. "Послушаем сердечко" 3.Дых упр. "Насос" (Б.З.Х.-стр.54)
3.	"Главный моторчик человека"	-Формировать у детей представления о значении сердца в организме человека -Продолжать прививать навыки правильного дыхания -Улучшение координации движений и речи	1)Упр. "Светофор" (Б.З.Х.-стр.54) 2)Дых. упр. "Ветерок и тучка" 3)Гимнастика для глаз "Солнечный зайчик"(Б.З.Х.-стр.52) 4)Упр. "Велосипед" (Б.З.Х.-стр.53)
4.	"Как мы едим"	-Формировать представление о значении пищи для функционирования организма -Учить правильной артикуляции при произношении звука - Воспитать осознанное отношение к своему здоровью	1.Упр. логопедич. гимнастики (С.-стр.166) 2.Упр. на развитие чувства ритма (С.-стр.165)

**Май:**

1.	"Солнце,воздух и вода- наши лучшие друзья!"	-Закреплять знания детей о пользе здоровьесберегающих условий жизни -Развивать двигательные навыки детей -Учить делать массаж тела	1.Двигат. упр. "Прогулка" (С.-стр.165) 2.Массаж тела "Лягушата" (С.-стр.167)
2.	"Солнце,воздух и вода- наши лучшие друзья!"	-Продолжать осваивать правила поведения на прогулке -Улучшение координации движений и речи	1.Массаж кистей рук "Мышка" (С.-стр.166) 2.Массаж биологически активных точек "Что делать после дождика" (Б.З.Х.-стр.27)

3.	"В здоровом теле здоровый дух"	-Развивать двигательные навыки детей различных гимнастик, самомассажей -Продолжать прививать навыки правильного дыхания	1. Упр. "Пых! Пых!" (Б.З.Х.-стр.26) 2. Игра на осанку "Совушкасова" (Б.З.Х.-стр.29) 3. Дыхат. упр. "Мышка принохивается" (С.-стр.167)
4.	"В здоровом теле здоровый дух"	-Развивать умение детей объяснять пользу различных гимнастик, самомассажей -Улучшение координации движений и речи	1) А.Барто "Я расту" 2) Массаж рук "Муравьишка" (С.-стр.172) 3) Игра "Огород" (С.-стр.156) 4) Гимнастика для глаз (Б.З.Х.-стр.32)
36			

### Тематический план оздоровительных занятий (младшагруппа)

#### Сентябрь:

№	Тема	Задачи
1.	"На бабушкином дворе"	-Воспитание интереса к оздоровительным занятиям -Формирование навыка правильного дыхания -Закрепление знаний о домашних животных
2.	"Котя-коток"	-Развитие гибкости позвоночника с использованием гимнастических элементов -Развитие умения передавать в движении выразительные образы
3.	"Котенок и щенок"	-Привитие навыка правильного дыхания -Воспитание нравственных качеств
4.	"На огороде"	-Разучивание точечного массажа биологически активных зон -Развитие произвольного внимания

#### Октябрь:

1.	"Теремок-1"	-Развитие фонематического слуха -Привитие навыка правильного дыхания
2.	"Три поросенка"	-Укрепление голосовых связок -Развитие образности движений
3.	"Рукавичка"	-Развитие мелкой моторики -Формирование подвижности и дифференцированности движений органов артикуляционного аппарата
4.	"Начинается зима"	-Предупреждение нарушений зрения посредством специальных упражнений -Воспитание сноровки и выдержки

### Ноябрь:

1.	"Зоопарк"	-Совершенствование двигательных навыков -Развитие чувства ритма
2.	"Зайчик"	-Обучение элементам самомассажа ушной раковины -Привитие умения ориентироваться в пространстве
3.	"Обезьянка"	-Развитие гибкости позвоночника и координации движений -Закрепление навыка выполнения движений ритмично и четко
4.	"Лошадка"	-Увеличение двигательной активности детей -Воспитание выносливости

### Декабрь:

1.	"Кошечка"	-Закрепление навыков правильного дыхания -Закрепление короткого, энергичного вдоха
2.	"Кузнечик"	-Обучение движениям для профилактики плоскостопия -Улучшение координации движений и речи
3.	"Змея"	-Развитие гибкости всех отделов позвоночника -Обучение совместным действиям в игре
4.	"Слон"	-Развитие силовых качеств -Продолжать прививать навыки правильного дыхания

### Январь:

1.	"Наши друзья- животные"	-Совершенствование двигательных навыков -Учить правильно выполнять массаж ушной раковины
2.	"Рождество"	-Разучивание упр. для профилактики нарушения зрения -Развивать способность к общению -Совершенствовать мелкую моторику рук
3.	"Зимушка- зима"	-Закрепление техники выполнения различных видов игрового самомассажа -Развивать двигательные навыки детей
4.	"В гости к зайке"	-Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям -Продолжать прививать навыки правильного дыхания

### Февраль:

1.	"Мишка на прогулке"	-Обучение элементам психогимнастики -Улучшение координации движений и речи
2.	"Аленушка и лиса"	-Формирование развития подвижности артикуляционного аппарата -Развитие двигательных навыков с использованием имитационных движений
3.	"Брат мой в армию идет"	-Разучивание точечного массажа -Улучшение координации движений и речи
4.	"Красная Шапочка и Серый Волк"	-Обучение выполнения движений ритмической гимнастики -Продолжать прививать навыки правильного дыхания

### Март:

1.	"Маме помогаем"	-Закрепление навыков правильного дыхания -Развивать двигательные навыки детей
2.	"Колобок"	-Закрепление навыков выполнения упр. с мячом -Учить делать массаж тела
3.	"Теремок-2"	-Закрепление выполнения упр. для профилактики нарушений зрения -Учить делать массаж пальчиков
4.	"Заюшкина избушка"	-Формирование правильной осанки в процессе выполнения игровых двигательных заданий -Учить правильно выполнять массаж ушной раковины

### Апрель:

1.	"Утро"	-Развитие мелодики речи и чувства ритма -Совершенствовать мелкую моторику рук
2.	"Полет на Луну"	-Развитие двигательных качеств -Учить делать массаж тела
3.	"Весна в лесу"	-Улучшение координации движений и речи -Продолжать прививать навыки правильного дыхания
4.	"Лиса и журавль"	-Закреплять умение выполнять самомассаж ног -Развитие двигательных качеств

### Май:

1.	"Белоснежка и семь гномов"	-Закрепление упр. на напряжение и расслабление мышц -Учить правильной артикуляции при произношении звука
----	----------------------------	---

2.	"Морское царство"	-Профилактика нарушений осанки -Продолжать прививать навыки правильного дыхания
3.	"Солнышко"	-Развитие мелких движений кистей -Развитие двигательных качеств
4.	"Здравствуй, лето!"	-Профилактика плоскостопия -Формирование правильной осанки в процессе выполнения игровых двигательных заданий
<b>Всего</b>		<b>36</b>

**Мониторинг физического развития воспитанников 2-4 лет (Приложение 1)**  
 Оценка эффективности программы строится на основе использования для интерпретации качественного анализа данных. Оценка физического развития осуществляется 2 раза в год: в сентябре первичная, а в мае – повторная с подведением итогов работы за учебный год.

**Задачи:**

1. Изучить динамику изменения физического развития детей.

**Приложение 1**

**МОНИТОРИНГ  
 ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 лет)  
 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

№ п/п	ФИ ребенка	Показатели развития ребенка в двигательной активности							
		Умеет перешагивать через несколько препятствий		Воспроизводит простые движения по показу взрослого		Прыгает на двух ногах через линию (шнур)		Умеет ловить мяч от взрослого с близкого расстояния	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
<b>Итого:</b>									

**Высокий уровень** – показатель развития проявляется в полном объеме, всегда и наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка.  
**Средний (достаточный) уровень** – проявляется не всегда или не в полном объеме; с небольшой помощью взрослого (с помощью наводящих вопросов, дозированной подсказки, показа, образца и т.д.). **Низкий (недостаточный) уровень** – проявляется крайне редко, ребенок справляется с затруднением даже с небольшой помощью взрослого. **Низкий уровень** – не проявляется совсем, ребенок не справляется даже с помощью взрослого.

**МОНИТОРИНГ УСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ по ОО  
 ГРУППА МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3-4 года)  
 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели развития ребенка в двигательной деятельности		
		Владеет основными видами движений (ходьба, бег,	Умеет бросать и ловить мяч, подбрасывать его вверх и	Переносит освоенные движения в самостоятельную двигательную

	соответствии с возрастом		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
	Начало года	Конец года				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
<b>Итого:</b>						

**Высокий уровень** – показатель развития проявляется в полном объеме, всегда и наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка.

**Средний (достаточный) уровень** – проявляется не всегда или не в полном объеме; с небольшой помощью взрослого (с помощью наводящих вопросов, дозированной подсказки, показа, образца и т.д.). **Низкий (недостаточный) уровень** – проявляется крайне редко, ребенок справляется с затруднением даже с небольшой помощью взрослого. **Низший уровень** – не проявляется совсем, ребенок не справляется даже с помощью взрослого.