**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад №84 «Благодать»**



**Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности для детей 3 – 7 лет «Здоровячок»**

**Неделя здоровья**

**«Мы сибиряки»**

**в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности для детей с речевыми нарушениями №5 «Пчёлка»**



**Воспитатели:**

**Рассказчикова ОА высшая кв. категория**

**Кузнецова ТВ высшая кв.**

**категория**

**Новосибирск 2020**

**Цель:** Расширение осведомлённости детей о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни; воспитывать в детях стремление к здоровому образу жизни.

*Физкультурно – оздоровительные мероприятия*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Перио  дичность | Темпе  ратура | Место проведе  ния | Задачи |
| Утренняя гимнастика | Ежеднев  но | +18  +20 | Муз. Зал  Спорт. зал | Укрепление здоровья. Стимулирование работы всех органов и систем. Создание бодрого и жизнерадостного настроения, воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями. |
| Физкульт-е занятия | 2 раза в неделю  1 раз в неделю | + 18  +20  До - 15 | Спорт. Зал  На улице | Укрепление здоровья. Обеспечение поэтапного, непрерывного формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Стимулирование работы функциональных систем организма. |
| Прогулка | 2 раза в день | До -15 с ветром  До -20 без ветра | На улице | Адаптация к сезонным изменениям в природе. Развитие выносливости. Профилактика ОРВИ. Удовлетворение потребности в двигательной активности. |
| Воздушное закаливание | Ежедневно после сна | +18  +20 | В группе | Укрепление иммунитета, профилактика ОРВИ. Развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Приобщение к здоровому образу жизни. |
| Дыхательная гимнастика | Ежедневно | +20 | В группе | Увеличение подвижности грудной клетки, активизация всех дыхательных мышц. Увеличение жизненной ёмкости лёгких. Устранение застойных явлений. |
| Физ. Минутки и динамические паузы | Ежедневно | +20 | Во время занятий | Снятие физического статического напряжения. Повышение внимания и умственной работоспособности на занятиях всех видов. Удовлетворение потребности в двигательной активности. |
| Спортивный досуг | 2 раза в месяц | +18  +20 | В зале или на улице | Формирование нравственно-волевых качеств. Поддержка интереса к физической культуре и спорту. Проявление творчества в двигательной деятельности. Оценка и показ своих спортивных достижений. |

*Коррекционно-оздоровительные мероприятия*

**Артикуляционная гимнастика**

**Цель:** развитие движений органов артикуляционного аппарата, уточнять с детьми определённые движения и положения органов артикуляционного аппарата, обходимые для правильного произношения звука.

**Пальчиковая гимнастика**

**Цель:** развитие мелкой моторики.

**Дыхательная гимнастика.**

**Цель:** Увеличение подвижности грудной клетки, активизация всех дыхательных мышц. Увеличение жизненной ёмкости лёгких Устранение застойных явлений

**Логоритмика**

**Цель:** преодоления речевого нарушения путём развития и коррекции двигательной сферы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Понедельник – 26 октября | **«Неделя здоровья. «Человек. Части тела»** | **Познавательное развитие (ПИиПД)** Конструирование, информатика.  По плану педагога дополнительного образования в компьютерном классе. **ЧФУОО «Всё по полочкам»**  **Физическое развитие.**  По плану инструктора по физической культуре. **ЧФУОО** «Здоровячок». | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Активизирующее общение.* Просмотр слайд-презентации «Тело человека». Расширять и уточнять знания детей о том, как устроено тело человека. Уточнить знание названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Минута безопасности*  Беседа   «Опасные предметы».  Формировать у детей умение видеть, что любой предмет может нести хорошее и плохое начало  **Прогулка 19**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Речевое развитие (чтение)** –Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду». Формировать умение чувствовать и понимать характеры образов литературного произведения. Закреплять знания о пользе здорового питания для роста и развития организма человека.  **Прогулка 20** | **Утро**  **Познавательное развитие** Настольно-печатная игра «Аскорбинка и её друзья». Закреплять знания о пользе травильного питания для здоровья.  **Физическое развитие**  Подвижная игра с мячом «Я знаю пять названий спортивных игр»  Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, соблюдать правила, оценивать действия партнёров по игре. Развивать ловкость, внимание. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Вечер**  **Социально-коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.*  Тема по выбору детей.  Способствовать обогащению знакомой игры новыми решениями, включением в нее продуктивной деятельности. Создавать условия для творческого самовыражения; для возникновения новых игр и их развития. **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Илья, Матвей, Артём.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Сколько?» с Андреем и Стёпой.  Упражнять в образовании форм единственного и множественного числа имён существительных (части тела человека).  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Семён, Никита, Дима.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Что у Тани сухое?» с Таисией и Иветтой. Формировать умение употреблять прилагательные-антонимы «сухой – мокрый» с существительными, обозначающими части лица. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Вторник – 27 октября | **«Неделя здоровья. «Человек Части тела»** | **Познавательное развитие (ФЭМП)**  **Тема:** «Ели хочешь быть здоров»  **Цель:** Продолжать учить считать в пределах 6 и знакомить с порядковым значением числа 6, правильно отвечать на вопросы: «Сколько?», «Который по счету?», «На котором месте?» • Продолжать развивать умение сравнивать до шести предметов по высоте и раскладывать их в убывающем и возрастающем порядке, результаты сравнения обозначать словами: самый высокий, ниже, еще ниже… самый низкий (и наоборот). • Позина стр. 22 **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Художественно-эстетическое развитие (лепка)**  **Тема:** «Как мы делаем зарядку в детском аду».  **Цель:** формировать у детей умение лепить фигуры детей, передавая несложные движения и сохраняя пропорции частей тела. Развивать мелкую моторику, интерес к физической культуре.  **Художественно-эстетическое развитие (музыка)**  По плану музыкального руководителя. | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Труд в уголке природы (на огороде, в цветнике).*Дежурство в уголке природы. Закрепить знания детей о строении растений, особенностях их роста, ухода за ними в осенний период. Обращать внимание на то, что ухоженные растения выглядят красиво, радуют глаз. Воспитывать интерес к труду, стремление приносить пользу.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Минута безопасности* Упражнение для самокоррекции осанки.  Формировать умение **у** детей в течение дня самостоятельно выполнять упражнение для самокоррекции осанки; развивать физические навыки; воспитывать желание следить за своим здоровьем. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Прогулка 20**  **Вечер Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  Логоритмика по плану логопеда.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Театрализация.* Игра с пением «Где был, Иванушка?», рус.нар. песня, обр. М. Иорданского. Способствовать развитию танцевально-игрового творчества, использованию детьми приобретенных ранее умений и навыков. Формировать умение придумывать движения, отражающие содержание песни. Формировать представления об осенних ярмарках. **ЧФУОО «Мир театра»**  **Прогулка 21** | **Утро**  **Художественно-эстетическое развитие** Раскрашивание иллюстраций «Спортсмены». Закреплять умение правильно удерживать карандаш. Упражнять в аккуратном закрашивании, не выходя за контур рисунка. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Физическое развитие**  Подвижная игра «Прыжки через ров». Способствовать совершенствованию выполнения детьми прыжков на двух ногах через несколько линий подряд, Поощрять стремление улучшать свои результаты. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Вечер**  **Социально-коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.*«Магазин полезных продуктов». Закрепить знания воспитанников о полезных для здоровья продуктах питания; развивать волевое взаимодействие, диалогическую речь  **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Богдан, Кирилл, Альбина.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Чего не стало» с Ульяной и Димой. Упражнять в образовании слов в родительном падеже единственного и множественного числа имён существительных (спортивный инвентарь).  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда. Демид, Лера, Даша.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Что у Тани мокрое?» с Соней и Полиной. Формировать умение употреблять прилагательные-антонимы «сухой – мокрый» с существительными, обозначающими части лица. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Среда – 28 октября | **«Неделя здоровья. «Человек» Части тела»** | **Речевое развитие**  **Развитие речи по плану логопеда.**  **Физическое развитие.**  По плану инструктора по физической культуре. **ЧФУОО «Здоровячок».** | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-коммуникативное развитие**  Сюжетно-ролевая игра «Игрушки на приёме у врача».  **Цель:** Учить детей уходу за больными,  пользованию простыми медицинскими инструментами (градусник, шпатель, пипетка, фонендоскоп). Воспитывать внимательность, чуткость, заботливое отношение к больным.  **ЧФУОО «Я, ты, мы»**  **Социально-коммуникативное развитие**  *Минута безопасности*  Дидактическая игра «Для чего это нужно?». Закреплять представления о средствах гигиены и действиях с ними.  **Прогулка 21**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Физическое развитие**  Физкультурно-спортивный досуг «Спорт, здоровье, я» Обобщать и систематизировать знания детей о человеке как живом организме. Упражнять в ходьбе о уменьшенной опоре, воспитывать навыки правильной осанки. Вырабатывать осознанное отношение к физической культуре и спорту. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Прогулка 22** | **Утро**  **Познавательное развитие** Рассматривание иллюстраций в детской энциклопедии Тело человека». Расширение кругозора, представлений о функциях органов и частей тела.  **Физическое развитие**  Подвижная игра «Пустое место». Удовлетворение потребности в двигательной активности. Развитие внимания, ловкости, быстроты реакции. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Вечер**  **Социально-коммуникативное развитие**  Сюжетно-ролевая игра. «Магазин спортивных товаров». Закреплять умение выполнять игровые действия продавцов и покупателей, сопровождать действия ролевым диалогом.  **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Софья, Влад, Ксюша.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Весёлый язычок и звук «О с Лизой и Богданом». Формировать правильное произношение звука «О». Развивать фонематическое восприятие, умение различать звук «О» в ряду других гласных звуков.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Катя, Стёпа, Полина.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Один – много» (средства гигиены с Матвеем и Кириллом). Формировать умение правильно употреблять существительные в форме множественного числа родительного падежа. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Четверг – 29 октября | **«Неделя здоровья. «Человек Части тела»** | **Речевое развитие**  Звуковая культура речи по плану логопеда.  **Художественно-эстетическое развитие (аппликация)**  **Тема:** «Спортсмены»  **Цель:** Продолжать знакомить с фигурой человека. Совершенствовать умение работать с бумагой: сгибать прямоугольник пополам, и еще раз пополам получая ровные полоски. Закреплять умения вырезать из прямоугольника овал. Создавать из полосок бумаги фигуру человека. Развивать мелкую моторику, технические умения работы ножницами.  **Художественно-эстетическое развитие (музыка)**  По плану музыкального руководителя. | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Познавательное развитие**  *Математические игры*» Покажи и назови» Формировать умение обозначать словом размерные отношения по высоте в ряду из 5 предметов.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Минута безопасности*  Практическое упражнение «Чудесные расчески». Воспитывать у детей потребность быть чистыми, опрятными, аккуратными, учить с помощью зеркала следить за своей прической, находить недостатки и исправлять их, пользоваться расческой после сна и прогулки.  **Прогулка 22**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика. Логоритмика по плану логопеда.  **Художественно-эстетическое развитие (рисование)** «Осторожно микробы». Формировать умение рисовать нетрадиционными способами – ладонью, пальцами, ватными палочками. Закреплять знания об оздоровительных мероприятиях и средствах гигиены. Развивать творческое воображение, эстетическое восприятие. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Прогулка 23** | **Утро**  **Познавательное развитие** Дидактическая игра «Режим дня»  Расширять представления о деятельности взрослых и детей в разное время суток, о последовательности частей суток.  **Физическое развитие**  Подвижная игра - Удовлетворение потребности в двигательной активности. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Вечер**  **Социально-коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.* «Поликлиника» Закреплять представление о труде врача, медицинской сестры, воспитывать уважение к их труду. Развивать диалогическую речь в ходе игровых диалогов. Привлекать к игре малоактивных детей.  **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Сергей, Таисия, Андрей  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Слушай внимательно! Произноси старательно!» Софьей и Дашей. Формировать динамику и статику артикуляционных движений, произносить звук «О» столько раз, сколько услышит ударов в бубен.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Ульяна, Амирхан, Богдан.  **Речевое развитие**  Упражнение «Покажи и назови» с Таисией и Андреем. Рассмотреть картинку «Тело человека». Формировать умение отвечать на вопросы полным предложением. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Пятница – 30 октября | **«Неделя здоровья. «Человек Части тела»** | **Познавательное развитие (ФЦКМ)**  **Тема:** «Средства гигиены».  **Цель:** формировать представления о средствах гигиены, правилах их использования, способах гигиенического ухода за телом. Формировать умение отвечать на вопросы полны предложением. Уточнять, расширять и активизировать словарь по теме. Формировать умение составлять простые предложения по демонстрации действия, по вопросу и сюжетным картинкам. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Художественно-эстетическое развитие (рисование)**  **Тема:** «Моя любимая подвижная игра»  **Цель:** формировать умение рисовать фигуры детей в спортивной одежде, передавая несложные движения. Развивать навыки сюжетного рисования. Упражнять в прорисовке деталей одежды и частей тела.  **Физическое развитие (на улице).**  По плану инструктора по физической культуре. **ЧФУОО «Здоровячок».** | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-коммуникативное развитие**  Безопасность Просмотр слайд-презентации «Витамины в жизни человека».  Формировать у воспитанников знания о роли витаминов в жизни человека; о том, какие витамины, из каких продуктов питания мы можем получить.  **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Прогулка 23**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально - нравственное развитие** Хозяйственно-бытовой труд «Помоем игрушки в игровом уголке» Формировать умение планировать этапы деятельности (сложить в таз, залить водой, намылить, промыть проточной водой), подбирать инструменты и материалы. Воспитывать привычку к чистоте, порядку.  **Прогулка 24** | **Утро**  **Познавательное развитие**  Просмотр мультфильма «Кто первый». Помочь детям понять смысл фильма – без упорных тренировок и правильного распределения сил не может быть победы. **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Физическое развитие**  Подвижная игра по выбору детей. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, соблюдать правила, оценивать действия партнёров по игре **ЧФУОО «Здоровячок».**  **Вечер**  **Физическое развитие**  *Самостоятельная двигательная деятельность в уголке физического воспитания.* Обращать внимание детей на безопасность использования оборудования. Закреплять умение самостоятельно выбирать инвентарь для выбранного вида деятельности. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать способность интересно и с пользой проводить досуг. **ЧФУОО «Здоровячок».** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Лиза, Полина, Сергей.  **Физическое развитие** Игровое упражнение«Палочные человечки» с Андреем и Артёмом. Развивать внимание, умение соотносить картинку с движением.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Дима, Матвей, Илья.  **Познавательное развитие** «Разрезные человечки» с Семёном и Катей. Закреплять умение собирать цельное изображение из разрезных картинок. Обращать внимание на отличия изображений: разная одежда и обувь. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\занятия\WhatsApp Image 2020-11-02 at 21.05.35.jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.36.21.jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\занятия\физ-ра\WhatsApp Image 2020-11-02 at 21.04.14 (1).jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\неделя здоровья\IMG_20191113_092248.jpg |
| Пальчиковая гимнастика | Плакат «Тело человека» | «Школа мяча» | Аппликация «Зубная щётка в стаканчике» |
| C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-04 at 17.29.17 (1).jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-02 at 21.05.36.jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.36.27 (1).jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\дни рождения\WhatsApp Image 2020-09-15 at 18.02.59.jpeg |
| Хозяйственно-бытовой труд «Помыли игрушки» | Лепка «Как мы в детском саду делаем зарядку» | Артикуляционная гимнастика | Самостоятельные подвижные игры в группе |
|  | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.35.10 (1).jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.36.16 (3).jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.36.29.jpeg |
| Закаливание | Дидактическая игра «Для чего это нужно» | Практическое упражнение «Учимся надевать маски» | Речевое развитие «Тело человека» |
| C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\занятия\WhatsApp Image 2020-10-23 at 21.07.48.jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-10-29 at 13.51.27.jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.35.13.jpeg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2020-2021\неделя здоровья\WhatsApp Image 2020-11-01 at 14.35.13 (1).jpeg |
| ФЭМП «Если хочешь быть здоров» | Рисование «Опасные микробы» | Подвижные игры на прогулке | Физкультурное занятие |