**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 2019**

**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 – 11 ноября | **«Мы сибиряки» - неделя здоровья. Части тела»** | **Познавательное развитие (ФЦКМ)**  **Тема:** «Береги своё здоровье»  **Цель:** Закреплять представления детей о путях сохранения здоровья. Познакомить с несложными приёмами самомассажа. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь. Прививать любовь к физическим упражнениям формировать умение самостоятельно следить за своим здоровьем. Закреплять знание о необходимости питаться полезными продуктами. Голицына стр. 292 **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Художественно-эстетическое развитие (рисование)**  **Тема:** «Мой любимый вид спорта»  **Цель:**  закреплять умение рисовать фигуру человека в движении, соблюдая пропорции частей тела. Развивать воображение, интерес к занятиям спортом.  **Физическое развитие.**  По плану инструктора по физической культуре. **ЧФУОО** «Здоровячок». | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-коммуникативное развитие**  *Активизирующее общение.*  Составление рассказа из коллективного опыта «Как мы играем на прогулке». Закреплять представления о пользе прогулок для здоровья. Активизировать впечатления от игр на улице в разные времена года. Развивать умение выбирать для рассказа самые интересные эпизоды. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Социально-коммуникативное развитие**  *Минута безопасности*  Дидактическая игра «Мой совет». Закрепление знаний детей о том, какие полезные продукты необходимо употреблять в пищу, в каких продуктах много витаминов и чем они полезны для здоровья. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 7**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Речевое развитие (чтение)** – Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу». Закреплять знания о значимости культурно-гигиенических навыков. Упражнять умение воспринимать и понимать стихотворный текст.  **Прогулка 8** | **Утро**  **Познавательное развитие**  Рассматривание дидактического плаката «Тело человека» Формирование представлений о частях тела и внутренних органах человека. Развивать умение спокойно общаться по поводу увиденного, высказывать своё мнение. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Физическое развитие.**  Подвижная игра с мячом «Кого назову, тот ловит мяч». Упражнять в ловле и подбрасывании мяча. Развивать внимание и ловкость. Удовлетворение потребности в двигательной активности.  **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Вечер**  **Социально- коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.*  Тема по выбору детей.  Продолжать закреплять умение согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения.  **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Илья. Саша, Вася**.**  **Речевое развитие**  **Речевая игра «**Назови первый звук в слове» (части тела человека). С Максимом Б. и Артёмом В. Упражнять в дифференциации звуков. Развитие фонематического слуха, внимания, мышления.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Вадим. Лиза, Рома. **Речевое развитие**  Речевая игра «Сосчитай спортсменов от одного до пяти» с Васей и Димой. Упражнять в согласовании существительных и прилагательных с числительными. Развивать чувство языка, память мышление. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Вторник – 12 ноября | **«Мы сибиряки» - неделя здоровья. Части тела»** | **Речевое развитие**  **Развитие речи по плану логопеда.**  **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).*  Опрыскивание комнатных растений.  Продолжать формировать самостоятельность в уходе за комнатными цветами: опрыскивать растения водой комнатной температуры, правильно пользоваться опрыскивателем. Развивать трудовые умения и навыки, аккуратность при работе с водой и растениями. Воспитывать экологическую культуру, бережное отношение к окружающей природе, желание заботиться о ней.  **Социально коммуникативное развитие**  *Минута безопасности*  Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно». Продолжать формировать представление о том, как сохранить своё здоровье, что полезно, а что вредно для этого. Подвести к выводу о том, что здоровье человека находится в его руках. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 8**  **Вечер Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-нравственное развитие**  *Театрализация.*Этюды  «Угадай вид спорта». Развитие основ актёрского мастерства. Закреплять выразительность движений, соотнесение видов спорта с характерными движениями.  **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 9** | **Утро**  **Художественно-эстетическое развитие (лепка)**  «Как мы играем в мяч». Закреплять умение детей лепить фигуру человека в движении (поднятые руки вверх, вытянутые вперёд и т.д.), передавая форму и пропорции частей тела. Упражнять в самостоятельном использовании разных приёмов лепки. Закреплять умение располагать фигуры на подставке.  **Физическое развитие.**  Подвижная игра по выбору детей. Развитие движений.Удовлетворение потребности в двигательной активности. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Вечер**  **Социально-коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.* «Служба спасения»  *З*акреплять умение самостоятельно проявлять социальное творчество. Формировать умение распределяться на подгруппы в соответствии с игровым сюжетом. Расширять представления детей о гуманной направленности работы службы спасения, ее  необходимости, мобильности в чрезвычайных ситуациях. Развивать речь детей.  **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Святослав, Тимур, Ваня,  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Четвёртый лишний». С Евой и Ваней. Упражнять в определении лишнего предмета. Закреплять умение объяснять свой выбор, используя слова «потому что». Развивать связную речь, образное мышление.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Максим Ш., Лиза, Полина.  **Физическое развитие.**  Пальчиковая гимнастика «Человечек» с Максимом Ш. и Богданом.  Развитие мелкой моторики рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Среда – 13 ноября | **«Мы сибиряки» - неделя здоровья. Части тела»** | **Речевое развитие**  Обучение грамоте по плану логопеда.  **Художественно-эстетическое развитие (аппликация)**  **Тема:** «Зубная щетка в стаканчике»  **Цель:** Закреплять навыки симметричного вырезывания. Упражнять в вырезывании деталей из бумаги сложенной в несколько раз. Формировать знания о правилах гигиены полости риа. Развивать мелкую моторику, творческое воображение. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Физическое развитие.**  По плану инструктора по физической культуре. **ЧФУОО** «Здоровячок». | **Утро Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально - коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.* «Олимпиада»  *(стр. 65, Виноградова Н.А.)*  Формировать умение детей распределяться на подгруппы в соответствии с игровым сюжетом и по окончании заданного игрового действия снова объединяться в единый коллектив. Отобразить события общественной жизни, интересующее детей, объединить детей вокруг одной цели, способствовать преодолению эгоцентризма, формированию совместной деятельности, направлять внимание детей на качество исполняемых ролей, их социальную значимость. **ЧФУОО «Я, ты, мы»**  **Социально-коммуникативное - развитие**  *Минута безопасности* Беседа «Для чего нужен градусник?» закреплять представление о труде врача и заботе медицинских работников о здоровье детей и взрослых. Почему у человека может повыситься температура тела и как это можно определить с помощью градусника. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 9**  **Вечер Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Физическое развитие** спортивный досуг «Спорт, здоровье, я!» - обобщать и систематизировать знания детей о человеке как живом организме. Вырабатывать осознанное отношениек физкультуре и спорту как методу укрепления и тренировки организма. Кириллова стр.149  **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 10** | **Утро**  **Познавательное развитие**  Настольно-печатная игра «Кто как устроен». Закреплять представления детей о частях тела животных, человека, птиц. Упражнять в соблюдении правил в самостоятельных играх, следить за действиями партнёров и согласовывать свои действия с ними. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Подвижная игра с мячом** «Я знаю пять правил гигиены». Упражнять в ловле и подбрасывании мяча. Развивать внимание и ловкость. Удовлетворение потребности в двигательной активности.  **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Вечер**  **Социально- коммуникативное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.*  Тема по выбору детей.  Закреплять умение детей объединять в одной игре несколько сюжетов. Воспитывать положительное игровое взаимодействие. **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Ева, Дима, Артём У.  **Речевое развитие**  Разучивание стихотворения «Тело человека» М. Ефремов с Богданом и Мишей. Развивать память, выразительность речи, работать над звукопроизношением.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда Андрей, Арина, Артём Г.  **Речевое развитие**  Лексико-грамматическое упражнение «Один – много» (спортсмены) с Викой и Сашей. Упражнять в употреблении существительных в родительном падеже множественного числа. Развивать грамматические представления. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Четверг – 14 ноября | **«Мы сибиряки» - неделя здоровья. Части тела»** | **Познавательное развитие (ФЭМП)**  **Тема:** «Прогулка по стадиону».  Цель: закреплять представление о достопримечательностях Москвы. Познакомить с отношениями между числами в пределах 6 в обратном порядке. Закреплять знание о составе числа 5 из двух меньших. Упражнять в составлении числа 10 из единиц. Уточнять понятие о многоугольнике. Закреплять знание о цифрах. Упражнять в употреблении слов: многоугольник, угол, сторона. Голицына стр. 140 **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Художественно-эстетическое развитие (музыка)**  По плану музыкального руководителя. | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Познавательное развитие**  *Математические игры.* Игровое упражнение «Измеряем беговую дорожку».  Упражнять в измерении длины предметов с помощью условной меры.  **Социально-нравственное развитие**  *Минута безопасности*  Чтение стихотворения А. Барто «Мы с Тамарой». Закреплять представление детей о труде медицинских работников и их заботе о здоровье детей и взрослых. Дать представление о том, кто такие санитары и почему их советы нужно обязательно выполнять. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 10**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Художественно-эстетическое развитие (рисование)** «Зимний спорт» - закреплять представления о зимних видах спорта, умение рисовать фигуру человека в движении, представления о здоровом образе жизни, пользе для здоровья спортивных упражнений. Голицына стр.303 **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 11** | **Утро**  **Познавательное развитие (ПИиПД)** Конструирование «Стадион». Обобщать представления детей о видах спорта и спортивных сооружениях. Закреплять умение создавать постройки из строительного материала на основе представлений. Развивать самостоятельность в распределении работы в подгруппе. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Физическое развитие.**  Подвижная игра по выбору детей. Развитие движений.Удовлетворение потребности в двигательной активности. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Вечер**  **Социально-нравственное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.*  «Скорая помощь»  Формировать умение детей делиться на подгруппы в соответствии с сюжетом. Закреплять умение самостоятельно отображать в игре знания об окружающей жизни, и социальной значимости медицины. Воспитывать уважение к труду медицинских работников, закреплять правила поведения в общественных местах. **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Андрей, Арина, Артём Г.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Скажи наоборот» с Евой и Колей. Развитие и обогащение словарного запаса антонимов. Развитие образного мышления, памяти.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Артём В., Коля, Артём З.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Скажи какой» (у человека карие глаза – кареглазый). С Максимом Б. и Тимуром. Формирование умения словообразования. Развитие мышления, памяти. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная**  **работа** |
| Пятница – 15 ноября | **«Мы сибиряки» - неделя здоровья. Части тела»** | **Познавательное развитие (ПИиПД)** Конструирование, информатика.  По плану педагога дополнительного образования в компьютерном классе. **ЧФУОО «Всё по полочкам»**  **Тема:**  **Художественно-эстетическое развитие (лепка)**  **Тема:** «Мы гуляем на участке»  **Цель:** побуждать последовательно рассказывать о зимних играх на участке, используя сложные предложения. Побуждать создавать общие композиции, договариваться о композиции работы. Упражнять в лепке человека в движении, используя приёмы надрезания пластилина стекой, оттягивания и сглаживания поверхности. Голицына стр.370 **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Физическое развитие (на улице).**  По плану инструктора по физической культуре. **ЧФУОО** «Здоровячок». | **Утро**  **Физическое развитие**  Утренняя, пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально-нравственное развитие**  Безопасность  *Тема: «Самая быстрая улитка в мире»*  Цель: расширять представления о важном органе чувств – ухом; об основных функциях уха; продолжать формировать бережное, ответственное отношение к своему здоровью. Рассматривание иллюстраций из цикла, «Организм человека»,**ЧФУОО** «Здоровячок».  **Прогулка 11**  **Вечер**  **Речевое развитие** Коррекционный час. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  **Социально - нравственное развитие** хозяйственно-бытовой труд  «Помощь младшему воспитателю в раскладывании постельных принадлежностей на кроватях».   Формировать умение сортировать постельное бельё по принадлежности, воспитывать желание помочь младшему воспитателю и уважение к чужому труду. Воспитывать привычку к чистоте, желание трудиться, чувство ответственности за порученное дело.  **Прогулка 12** | **Утро**  **Речевое развитие**  Работа в парах. Рассказывание друг другу по дидактическому плакату «Дневник моего здоровья» Развитие речи как средства общения. Закрепление знаний о правилах гигиены. Развитие связной речи, умения составлять рассказ из личного опыта. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Физическое развитие.**  Подвижная игра «Кольцеброс». Развитие движений, глазомера, меткости.Удовлетворение потребности в двигательной активности. **ЧФУОО** «Здоровячок».  **Вечер**  **Социально-нравственное развитие**  *Сюжетно-ролевая игра.*  Тема по выбору детей.  Закреплять умение детей самостоятельно распределять роли и действовать в соответствии с ними,  **ЧФУОО «Я, ты, мы»** | **Утро**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Артём К., Ксюша, Богдан.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра  «Назови последний звук в слове» (части тела) с Остапом и Ромой. Развитие фонематического слуха и логического мышления.  **Вечер**  **Речевое развитие**  По тетради логопеда  Миша, Ярослав, Вика.  **Речевое развитие**  Дидактическая игра «Собери предложения» (гигиена) с Полиной и Димой. Развитие чувства языка, умения составлять предложение из заданных слов, не теряя смысла. Развивать логическое и образное мышление. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\документы мама\Д.С фото дети\2018-2019г\река Обь\пальчиковая гимнастика\IMG_20190529_075653.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2018-2019г\река Обь\пальчиковая гимнастика\IMG-20190813-WA0057.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\неделя здоровья\IMG_20191107_103507.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\неделя здоровья\IMG_20191113_092248.jpg |
| Пальчиковая гимнастика | | Просмотр мультфильма «Кто получит приз» | Аппликация «Зубная щётка в стаканчике» |
| C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\неделя здоровья\IMG_20191106_163020.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\неделя здоровья\IMG_20191107_103521.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2018-2019г\река Обь\артик-я гимнастика\IMG-20190813-WA0041.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\игры\IMG_20190920_151322.jpg |
| Хозяйственно-бытовой труд «Помыли игрушки» | Витаминизация питания – второй завтрак | Артикуляционная гимнастика | Самостоятельные подвижные игры в группе |
|  | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\игры\IMG_20191107_095322.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\игры\IMG_20191114_093534.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\занятия\IMG_20191111_092150.jpg |
| Закаливание | Конструирование «Строим стадион» | Сюжетно-ролевая игра «Больница» | Речевое развитие «Тело человека» |
| C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\занятия\IMG_20191111_092248 (1).jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\занятия\IMG_20191111_101537.jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\занятия\IMG_20191111_103029 (1).jpg | C:\документы мама\Д.С фото дети\2019-2020\занятия\IMG_20191111_103224.jpg |
| Интервью для родителей «Что такое гигиена» | Рисование «Мой любимый вид спорта» | Спортивный досуг | Физкультурное занятие |