

Содержание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Годовое комплексно – тематическое планирование. | 3 |
| 2 | Объём образовательной деятельности. | 4 |
| 3 | Пояснительная записка. | 5 |
| 4 | Планируемые результаты освоения программы. | 7 |
| 5 | Утренняя гимнастика. | 8 |
| 6 | Бодрящая гимнастика. | 11 |
| 7 | Дыхательная гимнастика. | 19 |
| 8 | Система закаливающих мероприятий. | 25 |
| 9 | Список литературы. | 27 |

**1.Годовое комплексно – тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Итоговые мероприятие |
| сентябрь |
| 1 | Вместе весело играть, танцевать и рисовать | Муз.досуг « Будет музыка звучать, будут ложечки стучать» |
| 2 | Наши старшие наставники (ребенок и взрослый) | Выставка поделок из природного материала «Делаем вместе» |
| 3 | Какой я? Что я знаю о себе? | Спортивный досуг |
| 4 | Волшебная осень | Праздник осени |
| октябрь |
| 1 | Мой дом, мой город |  Муз.досуг «Дары осени» |
| 2 | Неделя экологии |  Проект «Моя малая Родина» |
| 3 | Удивительный предметный мир | Досуг «Путешествие в прошлое» |
| 4 | Труд взрослых. Профессии. | Развлечение с элементами театрализации «Мастер- золотые руки» |
| ноябрь |
| 1 | Поздняя осень | Кукольный театр «Лесная сказка» |
| 2 | Неделя добрых дел | Выставка поделок из бросового материала |
| 3 |  Семья и семейные традиции | Проект «Семья» |
| 4 | О любимой маме | Праздник «День матери» |
| декабрь |
| 1 | Мальчики и девочки | Фотовыставка фотографий детей |
| 2 | Зимушка – зима  | Вернисаж «Зимние узоры» |
| 3 | Народное творчество, культура, традиции | Выставка «Вместо елки – новогодний букет» |
| 4 | Новогодние чудеса | Праздник «Новогодняя сказка» |
| январь |
| 1 | Играй – отдыхай  | Рождественские развлечения |
| 2 | Юные волшебники (неделя творчества) | Игра «Строим снежный сказочный городок» |
| 3 | Неделя сказок | Выставка рисунков «По дорогам сказок» |
| февраль |
| 1 | Зимние забавы, зимние виды спорта | Физ.досуг «Зимние забавы» |
| 2 | Волшебные слова и поступки (культура общения, этикет, эмоции) | День вежливости и послушания |
| 3 | Наши мужчины – защитники Отечества! | Развлечение «Юные защитники» |
| 4 | Будь осторожен! | Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| март |
| 1 | О любимых мамах и бабушках | Праздник «Мамочке посвящаю» |
| 2 | Помогаем взрослым | Выставка совместных поделок |
| 3 | Неделя театра | Праздник музыки «Музыкальные забавы» |
| 4 | Удивительный и волшебный мир книги | Спектакль «По страницам любимых книг» |
| апрель |
| 1 | Неделя здоровья | Спортивный праздник «Путешествие в Спортландию», «День здоровья» |
| 2 | Весна – красна! | Развлечение «Весну красну встречаем!» |
| 3 | Пернатые соседи и друзья | Изготовление скворечников |
| 4 | Дорожная грамота | Развлечение «Путешествие в страну Светофорию» |
| май |
| 1 | Моя страна, моя Родина | Проект «Природа родного края» |
| 2 | Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов | Кукольный театр |
| 3 | Путешествие по экологической тропе | Панно – коллаж «Аленький цветочек» |
| 4 | Водоем и его обитатели, аквариум | Выставка детского творчества |

**2.Объём образовательной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   Образовательные области*(направления развития и образования детей)* |   ООД | **Средняя группа** |
| 4-5 лет |
| Кол-во часов в |
| неделю | месяц | Год |
|  **Обязательная часть** |
| Физическое развитие | Физическая культура | 3 | 12 | 108 |
| **ИТОГО** | **1** | **3** | 12 | 108 |

**3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **Перечень нормативных правовых документов**

Рабочая образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Солнышко» города Чаплыгина Чаплыгинского муниципального района Липецкой области (далее Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятель­ности по основным общеобразовательным программам дошкольного образова­ния».
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Рос­сийской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 «(Об утверждении СанПин 2.4.1.3049- 13.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»
6. Уставом ДОУ.

Рабочая образовательная программа средней группы МБДОУ Д/С «Солнышко» г. Чаплыгина разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с «Солнышко» г. Чаплыгина, определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образовании. В соответствии с ФГОС ДО содержание программы отражает следующие аспекты образовательной среды: предметно-пространственную развивающую образовательную среду, характер взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, систему отношений ре­бенка к миру, другим людям, к себе самому.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации -русском языке.

 **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Цель и задачи деятельности МБДОУ по реализации рабочей образовательной программы определяются ФГОС дошкольного образования, Устава МБДОУ д/с «Солнышко» г. Чаплыгина, приоритетного направления - физического развития дошкольников с учетом регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педа­гогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Программа обеспечивает развитие лич­ности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей в соответствии с ФГОС дошкольного образования (п.2.1 .ФГОС) и направлена на решение следующих задач (п. 1.6.ФГОС):

* охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенно­стей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и началь­ного общего образования);
* создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отноше­ний с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
* объединения обучения и воспитания в целостный образовательный про­цесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
* формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
* обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
* формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**4.Планируемые результаты освоения программы.**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

С помощью тренажеров простейшего типа ( малый мяч - массажер, большой и др.) развивать и укреплять мышцы рук, плечевого пояса и туловища.

**Формирование потребности в двигательной активности и в физическом совершенствовании**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Подвижные игры*** ***для детей 4-5 лет.***

*С бегом.*«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
*С ползанием и лазаньем.*«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
*С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку».
*На ориентировку в пространстве, на внимание.*«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

**5.Утренняя гимнастика.**

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Общеразвивающие упражнения. |
|  | Сентябрь. |
| 1-2 | Комплекс «Мы – веселые игрушки». |
| 1. «Куклы»
2. «Жираф»
3. « Неваляшка»
4. «Зайки»
 |
| 3-4 | Комплекс «Мои любимые ножки». |
| 1. « Солнышко»
2. «Потянулись»
3. «Сели, разбудили ножки»
4. « Встали малыши на ножки и продолжили зарядку»
5. « От радости заплясали ножки у малышек».
 |
|  | Октябрь. |
| 1-2 | Комплекс « Маленькие мышата». |
| 1. « Спят мышки в норках».
2. « Мышата проснулись».
3. « Мышки чистят свою шерстку».
4. « Мышатки хвалятся».
5. « Но что это за шум?».
 |
| 3-4 | Комплекс « К нам пришел доктор Пилюлькин» |
| 1. « Покажи свой мяч».
2. « Поворот с мячом».
3. « Присядем».
4. « Прокатим мяч».
5. « Попрыгаем».
 |
|  | Ноябрь. |
| 1-2 | Комплекс « Путешествие в осенний лес». |
| 1. « Капают капельки».
2. « Веточки хрустят под ногами».
3. «Желуди покачиваются на ветру».
4. « Стройные березы».
5. « Ежик сворачивается в клубок».
6. « Медведь выходит на полянку».
7. « Зайчик выскочил на полянку».
 |
| 3-4 | Комплекс « В гости к ежику». |
| 1. – ноги вместе.
2. – ноги на ширине плеч.
3. –стоя на коленях.
4. -ноги вместе.
5. – лежа на спине.
6. – основная стойка.
 |
|  | Декабрь. |
| 1-2 | Комплекс «Зима пришла». |
|  | 1. « Погреем плечики».
2. « Погреем ножки».
3. « Оглянись».
4. « Дровосек».
5. « Прыжки».
 |
| 3-4 | Комплекс «В лес за елкой». |
|  | 1. « Падает снег и на землю ложится».
2. « Давайте в снежки играть».
3. « Санки деткам дали – друг друга покатали».
4. « Давайте поваляемся в снегу».
5. « Нам весело!»
 |
|  | Январь. |
| 2 | Комплекс « Веселые кегли». |
|  | 1. « Салют в честь Гели Кеглевны».
2. « Салютует детвора – Геле Кеглевне Ура!».
3. « Салют для маленьких кегелек».
4. « Это настоящий фейерверк!»
 |
| 3-4 | Комплекс « Любопытные козлятки». |
|  | 1. « Козлятки осматриваются».
2. « Хочется им все потрогать».
3. « Удивляются всему козлятки».
4. « Проголодались козлятки».
5. « Радуются козлятки».
 |
|  | Февраль. |
| 1-2 | Комплекс « В гости к снеговику». |
|  | 1. « Такая большая снежинка».
2. « Подул сильный ветер, и мы закружились».
3. « Наклонись и посмотри».
4. « Мы устали! Полежим и посидим».
 |
| 3-4 | Комплекс « Летчики». |
|  | 1. « Тренируем руки».
2. « Тренируем ноги».
3. « Тренируем спину».
4. « Проверим самолет».
5. « Самолеты заправляются горючим».
6. « Самолеты выпускают шасси».
 |
|  | Март. |
| 1-2 | Комплекс « В гости к солнышку». |
|  | 1. « Солнышко просыпается».
2. « Солнышко смотрит – проснулись ли ребятки?».
3. « Солнышко совсем проснулось».
4. « Солнышку весело с ребятками».
5. « Солнышко проснулось, потянулось, улыбнулось».
 |
| 3-4 | Комплекс « Колобок». |
|  | 1. Мяч за спиной.
2. В полуприседе, мяч за спиной.
3. Мяч впереди, пружинка.
4. Стоя на коленях.
5. Сидя, ноги врозь.
 |
|  | Апрель. |
| 1-2 | Комплекс « Весна в лесу». |
|  | 1. « Силачи».
2. « Силачи тренируют руки».
3. « Спина у силачей должна быть крепкой».
4. « Силачи тренируют ноги».
5. « А теперь попрыгаем».
 |
| 3-4 | Комплекс « Веселые воробышки». |
|  | 1. « Машут крылышками воробышки».
2. « Захотелось пить воробышкам».
3. « Воробышки хотят быть чистенькими».
4. « Воробышки очищают крылышки от песочка».
5. « Весело воробышкам»
 |
|  | Май. |
| 1-2 | Комплекс « Волшебное колесо». |
|  | 1. Ноги вместе.
2. Ноги на ширине плеч.
3. Сидя на полу.
4. Лежа на спине.
5. Сидя на полу.
6. Ноги вместе.
 |
| 3-4 | Комплекс « Вперед, на пляж». |
|  | 1. « Погреем на солнышке ручки».
2. « Пяточки загорают».
3. « Будем загорелыми со всех сторон».
4. « Снова погреем ручки».
5. « Снова пяточки загорают».
6. « Погреемся после купания».
 |

**6.Бодрящая гимнастика.**

 **Сентябрь (1-2 неделя)**

**Комплекс № 1. «Улетают сны в окошко»**

Пробуждение Ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём». Улыбается. Не торопится детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять И. П. Под лёгкую, тихую музыку постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину.

|  |  |
| --- | --- |
| **В кровати:**Улетели сны в окошко,Убежали по дорожке.Ну, а мы с тобой проснулисьИ проснувшись, улыбнулись.Давно пора вставать.Сон закончился - встаем!Но не сразу.Сначала руки проснулись и потянулись.С боку на бок повернулись, -И на спинку все легли расшатались как могли.Выпрямляются ножки,Поплясали немножко.Ручки вверх и ножки вверх,Пошалить сейчас не грех.**Самомассаж**Чтобы горло не болело,Мы его погладим смело.Лоб мы тоже разотрем,Ладошку ставим козырьком.Вилку пальчиком делай,Массируй ушки ты умело.Знаем, знаем, да-да-да,Нам простуда не нужна! | **2 часть**Возле кровати:А теперь мы зайки.Скачут, скачут во лесочкеЗайцы – серые клубочкиПрыг- скок, прыг- скокЗайка прыгнул на пенекВ барабан он громко бьет,На разминку всех зовет.Лапки вверх, лапки внизНа носочки подтянись.Лапки ставим на бочокНа носочках скок, скок, скок.Упражнение на дыхание«Зайки нюхают цветы»Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?И. п – стоя ноги врозь, напрячьсяРуки в стороны – вдох,Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял, головуОпустить вниз, руки опущены. (3-4 раза)Гимнастика для глазИгра «Жмурки»1. закрыть глаза руками, открыть.2. быстро поморгать. |

Сентябрь (3-4 неделя)**Комплекс № 2.**

1. «Пробуждение».

2. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох — напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох — расслабиться.

Корригирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

3. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1- З- группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4- вернуться в и.п.

4. «Пальчики спрятались».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1 - З — одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4- вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

5. “Потянем носочек”.

И.п.: лежа на спине На счет 1 - ноги поднять вертикально, на счет 2-7 - двигать стопами на себя — от себя, на счет 8 - вернуться в и.п.

6. “Рыбка”.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. На счет 1- З приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в и.п.

7. “Кошечка”.

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.

8. “Носок — пяточка”.

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10—15 раз).

**Октябрь (1-2 неделя)**

**Комплекс № 3. «Медвежонок косолапый» (зарядка выполняется лежа в постели)**

Медвежонок косолапый

Спал в берлоге рядом с мамой

А когда весна наступила,

Медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй! Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись. Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.

Глазки сонные протри

И головку подними. Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову

назад, поднимая подбородок кверху.

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни. Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись. Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.

Нужно лапки разминать,

Чтобы бегать и скакать. Разминаем подошвы и пальчики ног.

А теперь пора вставать,

Из берлоги вылезать! Встают, идут одеваться.

**Октябрь (3-4 неделя)**

**Комплекс № 4. «Солнечные зайчики» (гимнастика после сна с элементами массажа**

**выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)**

Встало солнышко с утра

Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.

Детям тоже встать пора! Разводим руки в стороны.

Ручки к солнышку протянем,

С лучиками поиграем. Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.

Вдруг сквозь наши пальчики

К нам прискачут зайчики. Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.

Солнечные, не простые,

Зато скачут как живые: Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».

По лобику к височкам,

По носику, по щечкам

По плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! Легко постукиваем кончиками пальцев

Ладошками мы хлопали

И зайчиков хватали,

Хлопаем в ладошки,

Хватательные движения

Но к солнышку лучистому

Зайчишки ускакали! Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.

**Ноябрь (1-2 неделя)**

**Комплекс № 5. «Мы проснулись» (выполнять сидя на кровати, ноги по - турецки)**

Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка тряхнули. Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали, Поднимают плечи.

Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».

Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.

К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.

Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.

Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.

Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.

Будем весело играть Хлопки в ладоши.

**Малыши - крепыши**

(выполняется стоя около кроваток)

Малыши – крепыши вышли по – порядку. Шагаем на месте

Малыши – крепыши Делают зарядку. Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.

Руки вверх, руки вниз,

Дружно наклонились Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.

Еще раз, еще раз, Ровно распрямились. Повторить, выпрямиться.

Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим. Повороты в стороны.

Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим. Повороты в стороны.

Вот так, вот так Дружно мы шагаем! Ходьба на месте.

Вот так, вот так Дружно подрастаем! Встать на носки, руки вверх, потянуться.

**Ноябрь (3-4 неделя)**

**Комплекс № 6. (Медвежата)**

Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись (поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили!

Вот так. Вот так Головой своей крутили (повороты головой).

Вот мишутка наш идет, Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ, Топ-топ, топ-топ. (имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел – Мало меду, много пчел (махи руками).

Мишка по лесу гулял, Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох, На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами, Станьте же ребятами.

**Декабрь (1-2 неделя)**

**Комплекс № 7. (Я на солнышке лежу)**

Солнышко проснулось И нам всем улыбнулось (дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето, Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).

Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу, И на солнышко гляжу (лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно, Делать так руками нужно (движения руками).

Вышли на берег крутой, И отправились домой (имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)

вдох – живот втянуть (руки вперед),

выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом К умывальнику бегом.

**Декабрь (3-4 неделя)**

**Комплекс № 8. (Дождь)**

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней, И по крыше бьет быстрей

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).

Вверх поднимем наши ручки И дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей, Не пугай ты нас, детей (машут руками)

Вот к нам солнышко пришло, Стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

А теперь на ножки встанем, И большими станем

(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

**Январь(1-2 неделя)**

**Комплекс № 9.**

Тили-тили-тили-дон, Что за странный перезвон.

То будильник наш звенит, Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись. С боку набок повернулись,

И обратно потянулись. И еще один разок,

С боку набок повернулись, И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, На педали встали.

Быстрей педали я кручу, И качу, качу, качу.

Очутились на лугу. Крылья пестрые порхают, Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно. И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору, Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Крыльями похлопал, Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

Наши ножки, наши ножки Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

**Январь(3-4 неделя)**

**Комплекс №10. Зайчишка.**

Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись

И в зайчишку превратись (поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех, Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и …. прыжок (тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).

На спине лежат зайчишки, Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают, По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку, Испугался и затих (прижать руки к груди, затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим, На носочках побежим (лежа на спине, движение ногами,

имитирующие бег).

Были вы зайчишками, Станьте ребятишками.

**Февраль.(1-2 неделя)**

 **Комплекс №11«Весёлый котёнок»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Февраль.(3-4 неделя)**

 **Комплекс №12 « Прогулка по морю»**

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

        2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Март (1-2 неделя)**

**Комплекс №13 «Прогулка в лес»**

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

**Март (3-4 неделя)**

**Комплекс №14 «Дождик»**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.  Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.                      И вторая прибежала - кап!

2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки«кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.

7. И,-.П.: о.с. Приседания.   Под кусточком посидим.

**Апрель(1-2 неделя)**

**Комплекс №15 «Прогулка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**Апрель(3-4 неделя)**

**Комплекс №16 «Неболейка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**Май (1-2 неделя)**

**Комплекс № 17 «Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

        3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

        4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**Май (3-4 неделя)**

**Комплекс №18 «Поездка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

        2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**7. Дыхательная гимнастика**

СЕНТЯБРЬ

*Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ*

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

*Упражнение 2. НАСОСИК*

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

*Упражнение 3. ГОВОРИЛКА*

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

*Упражнение 4. В лесу*

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

ОКТЯБРЬ

*Упражнение 1. Косим траву*

*Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.*

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

*Упражнение 2. На турнике*

Встать прямо, ноги вместе,

гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох,

 палку опустить назад за голову - долгий выдох.

Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

*Упражнение 3. Самолет*

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

|  |  |
| --- | --- |
| Самолётик - самолёт | *малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох* |
| Отправляется в полёт | *задерживает дыхание* |
| Жужу -жу | *делает поворот вправо* |
| Жу-жу-жу | *выдох, произносит ж-ж-ж* |
| Постою и отдохну | *встает прямо, опустив руки* |
| Я налево полечу | *поднимает голову, вдох* |
| Жу – жу – жу | *делает поворот влево* |
| Жужу –жу | *выдох, ж-ж-ж* |
| Постою и отдохну | *встаёт прямо и опускает руки* |

Повторить 2-3 раза.

НОЯБРЬ

*Упражнение 1. Часики*

И. п.— стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так».

Повторить 8-10 раз.

*Упражнение 2. Каша кипит*

И. п.— сидя на скамейке (на полу), одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох.

Опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш».

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 3. Ветерок*

|  |  |
| --- | --- |
| Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу | *руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос* |
| Хочу налево посвищу | *повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть* |
| Могу подуть направо | *голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох* |
| Могу и вверх | *голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох* |
| И в облака | *опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот* |
| Ну а пока я тучи разгоняю. | *круговые движения руками.  Повторить 3-4 раза.* |

ДЕКАБРЬ

*Упражнение 1. «Сова»*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы налево и направо.

На каждый поворот головы – шумный короткий вдох носом.

*Упражнение 2. «Фонарики»*

И. П. – стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги врозь.

Вдох- вращение кистями с медленным подниманием рук вперёд- вверх;

Выдох- опускание рук вниз через стороны.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 3. «Маятник»*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонять туловище в стороны.

При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х».

Выпрямляясь — вдох.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 4. «Трубач»*

И. П. – свободно. Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

Повторить 3-4 раза.

ЯНВАРЬ

*Упражнение 1. «Ежик»*

И. п.— сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади.

Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф-ф».

Выпрямить ноги — вдох.

Повторить 3—4 раза.

*Упражнение 2. «Олень»*

И.П. – стоя на коленях руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернутся в И.П.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 3. «Волк»*

И.П. – основная стойка руки согнуты в локтях, ладони  у груди.

1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернутся в И.П.; 4 – выдох – то же левой рукой.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 4. «Танец снежинок»*

И. П. .— стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

Спокойный вдох через нос –  правая рука идёт вперёд, левая назад;

Спокойный выдох через нос –  правая рука- назад, левая- вперёд.

Повторить 3-4 раза.

ФЕВРАЛЬ

*Упражнение 1. «Кошка-царапушка»*

И.П. –  стоя, руки вытянуты вперёд.

Вдох через нос –  кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.

Резкий выдох через нос – выбросить руки с широко расставленными пальцами,  совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 2. «Петух»*

И.П. –  встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх;

На выдохе – затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося «Ку- ка- ре- ку!».

Повторить 3-4 раза

*Упражнение 3. «Гуси шипят»*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены.

Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш».

Выпрямиться — вдох.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 4. «Партизаны»*

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»).

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше».

Повторить 3-4 раза.

МАРТ

*Упражнение 1. «Ворона»*

И. П. – сидя, руки опущены вдоль туловища.

Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох.

Медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 2. «Ветер»*

И. П. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3.  Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 3. «Ушки»*

И. П. – стоя, руки опущены.

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 3-4 раз.

*Упражнение 4. «Боевой клич индейцев»*

Предложить ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

АПРЕЛЬ

*Упражнение 1. «Регулировщик»*

И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох.

Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р».

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 2. «Машина»*

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Вращения кистями рук.

Руки перед грудью, согнуты в локтях – вдох.

Вращение кистями рук с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 3. «Дровосек»*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх — вдох.

Опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х».

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 4. «Одуванчик»*

Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «Ах!».

МАЙ

*Упражнение 1. «Комарик»*

1. И.П. –  стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох.

На выдохе дети произносят звук «з- з- з» предельно долго, негромко.

Повторить 3-4 раза.

2.        Дети ставят ладони себе на плечи, машут ими, двигаясь по залу и произнося звук «з- з- з».

*Упражнение 2. «Жук»*

И.П. –стоя или сидя, скрестив руки на груди.

Развести руки в стороны, поднять голову – вдох.

Скрестить руки на груди, опустить голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

*Упражнение 3. «Шар воздушный»*

И.П. – лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 4. «Дерево на ветру»*

И.П. – сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднять руки вверх над головой –  вдох.

Опустить руки вниз, на пол перед собой, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево –  выдох.

Повторить 3-4 раза.

**8. Система закаливающих мероприятий**

1. **Двигательная деятельность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Утренняя гимнастика. | Ежедневно |
| 2. | ОД Двигательная | 3 раза в неделю |
| 3. | Подвижные игры. | 2 раза в день |
| 4. | Гимнастика после дневного сна. | Ежедневно |
| 5. | Спортивные упражнения. | 2 раза в неделю |
| 6. |  Физкуль­турные досуги. | 1 раз в месяц |
| 7. | Физкультурные праздники. | 2 раза в год |
| 8. | Дни здоровья. | 1 раз в квартал |
| 9. | Неделя Здоровья |  в летний период |
| 10. | Каникулы.  | 2 раза в год |
| 11. | «Школа мяча»  | 2 раза в неделю |

**II.Профилактические мероприятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | С- витаминизация 3 –блюд | Ежедневно |
| 2. | Витаминотерапия | 2 раза в год |
| 3. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | В неблагоприятные периоды (осень -весна) возникновения инфекции |

**III. Нетрадиционные формы оздоровления.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Музыкотерапия | Использование музыкального сопровождения в режимных моментах |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Неблагоприятные периоды (эпидемии, инфекцион-ные заболевания |

**IV. Закаливание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | После дневного сна, на физкультурных занятиях |
| 2. | Ходьба босиком | После сна, на занятии физкультурой |
| 3. | Облегченная одежда детей | В течение дня |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | В течение дня |
| 5. | Закаливание естественными факторами природы | Июнь, июль |

9.Список литературы:

1.Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство».Средняя группа/ авт.-сост. Н.Н.Гладышева, Ю.Б. Сержантова.- Волгоград: Учитель, 2013.-341с.

2.Сеть Интернет.