

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 81»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Двадцать второго Партсъезда ул., 52 а, г.Самара, Россия, 443066  
Тел.(факс): (846)222 57 58; e-mail:detsad-81@list.ru

Программа принята на  
педагогическом совете № 6  
протокол № 6  
от « 31 » мая 202 1 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 81» г. о. Самара  
Михирева Л.А.  
« 31 » мая 202 1 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Крепыши»**



Возраст детей от 4 до 5 лет  
Срок обучения 9 месяцев  
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор - составитель:  
Чернышова К.П.,  
воспитатель

2021 год

## **Оглавление**

<b>1.</b> Пояснительная записка .....	3
<b>2.</b> Учебно-тематический план Программы .....	9
<b>3.</b> Содержание изучаемого курса .....	9
<b>4.</b> Методическое обеспечение .....	15
<b>5.</b> Список используемых источников .....	19
<b>6.</b> Приложение .....	20

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши» (Далее Программа) физкультурно-спортивная.

### **Актуальность Программы**

Актуальность здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста. В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии. Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: Учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения. Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития. Применяя такие методы как: Су-Джок технологии, подвижные игры, релаксацию, дыхательную гимнастику, я тем самым повышаю результативность воспитательно-образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Программа способствует снижению заболеваемости, повышению уровня

физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

**Новизна.** Программа направлена на реализацию базисных задач физического развития детей. Поскольку большинство родителей вынуждены работать для удовлетворения элементарных потребностей молодой семьи, отдавая своих детей в детские сады, огромная ответственность за здоровье малышей ложится на дошкольные образовательные учреждения. Содержание Программы основано на авторской программе «Дыхательная гимнастика» по А.Н. Стрельниковой для дошкольников, метод «Су-Джок»- южно-корейского профессора Пак Чжэ Ву, а также применяется широкий комплекс различного дополнительного материала по физическому развитию, что позволяет сохранять и укреплять здоровье детей. В Программе предусмотрено, чтобы каждое занятие имело развивающую направленность, а также было направлено на овладение основными навыками здоровьесбережения, на приобщение детей к активной

познавательной и физической деятельности. Процесс обучения физической деятельности строится на единстве развивающих и увлекательных методов и приемов работы. В процессе усвоения знаний, законов и правил физического развития появляется понятие о здоровьесбережении у ребенка.

Отличительной особенностью Программы является использование на занятиях специальных методов и приемов обучения (использование нетрадиционной техники «Су-Джок», дыхательной гимнастики в смешанной технике, большое внимание уделяется выполнению комплексному подходу) с учетом индивидуальных возможностей детей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется формированием у детей среднего дошкольного возраста интеллектуальных и физических способностей через «Су-Джок» терапию и дыхательную гимнастику, деятельность, мастерство, основанные на интересе ребенка, специальные задания, направленные на наблюдение, до достижения поставленной цели. Программа направлена на то, чтобы через игру, труд приобщить детей к пониманию о ценности здоровьесбережения.

**Цель Программы** - создать у детей среднего дошкольного возраста мотивацию на потребность быть здоровым.

### **Основные задачи:**

Обучающие:

1. Формировать способы зрительного и тактильного обследования различных объектов для обогащения и уточнения восприятия особенностей их формы, пропорций, цвета;
2. Знакомить детей с массажерами «Каштан» для обогащения зрительных впечатлений;
3. дать понятие о пользе массажа «точек здоровья» (профилактика простудных заболеваний);
4. формировать двигательные навыки и умения;
5. развивать физические качества (ловкость, гибкость, мелкая моторика);
6. овладеть специальными знаниями, при тактильной стимуляции.

Развивающие:

1. Продолжать учить пользоваться массажерами «Каштан» - правильно вращать по кисти руки и пальцев;
2. Продолжать знакомить детей с разными видами массажеров «Каштан», с методами и приемами дыхательной гимнастики;

Воспитательные:

1. продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья;
2. способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье;
3. Прививать навыки работы в группе, поощрять доброжелательное отношение друг к другу, формировать коммуникативность и навыки межличностного сотрудничества в каждом воспитаннике.

**Сроки реализации Программы** – данная Программа рассчитана на реализацию в течение 9 месяцев, с сентября по май.

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы:** Программа составлена для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет, с учетом индивидуальных, психолого-физиологических возрастных особенностей детей данного возраста. Наиболее характерная особенность физического отношения ребенка дошкольного возраста – непосредственность заинтересованного оценивающего «Я» от любой объективной ситуации; неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления и воображения; объединение впечатлений на основании общего эмоционального тона. Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

**Формы обучения Программы** – очная.

**Формы организации деятельности:** особенности занятий – групповые и подгрупповые занятия.

**Режим занятий** Количество занятий: в год – 36 часов, в неделю – 1 методический час (занятие). Длительность одного занятия – 20 минут.

## **Ожидаемые результаты по освоению данной Программы:**

соответствуют целевым ориентирам на этапе завершения среднего дошкольного образования, обозначенным во ФГОС ДО, исходя из этого можно обозначить характеристики знаний и умений, которыми овладеет воспитанник.

В результате обучения по программе ребенок:	В результате обучения по программе у ребенка:
<ul style="list-style-type: none"><li>- будет знать о правилах ЗОЖ;</li><li>-будет уметь правильно пользоваться массажером «Каштан»;</li><li>-будет иметь представление о том, что такое быть здоровым;</li><li>- будет стремиться соблюдать правила ЗОЖ;</li><li>-будет обучен упражнениям для профилактики органов дыхания;</li><li>-овладеет понятиями дисциплинированность, самостоятельность;</li><li>-расширит представления о пользе каждого цвета массажера «Каштан»;</li><li>-научится делать упражнения для профилактики здоровьесбережения.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни;</li><li>-будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;</li><li>-будет развита устойчивая потребность к ежедневным упражнениям «Суджок» терапии и дыхательной гимнастики;</li><li>-будет сформирована активная жизненная позиция и творчество в двигательной деятельности;</li><li>-будут развиты физические качества и способности;</li><li>-будет воспитанно уважение к нормам коллективной жизни</li></ul>

## **Критерии и способы определения результативности Программы**

Для оценки усвоения Программы детьми среднего дошкольного возраста большее значение имеют количественные показатели.

Диагностическое исследование заключается в анализе правильности выполнения упражнений. Показатели выводятся в количественную оценку на основе выделенных показателей и их числовых значений.

Анализ правильного выполнения упражнений, мы выделили ряд критериев:

Вид	Критерии оценки уровня овладения изобразительной деятельностью и развитии творчества		балл
1. Дыхательная Гимнастика через бутылочки	Длительность задержки дыхания	Более 20 сек	3
		Более 10 сек	2
		Менее 10 сек	1
2. «Су-Джок» технологии массажером «Каштан»	Правильность выполнения упражнения по ладоням массажером «Каштан»	Обе ладони ровные	3
		Одна ладонь не держит форму	2
		Обе ладони не держат форму	1
	Правильность выполнения упражнения по пальцам массажером «Каштан»	При выполнении упражнения все пальчики ровные	3
		При выполнении упражнения некоторые пальчики не держат форму	2
		При выполнении упражнения все пальчики не держат форму	1

Уровень развития ребенка: высокий- от 8 баллов и более; средний- от 5 и более баллов; низкий- до 4 баллов.

Примерные задания.

Для исследования правильности выполнения дыхательной гимнастики берётся упражнение «*Волны в бутылочках*», где ребенок по сигналу воспитателя начинает создавать с помощью дыхания в пластиковую бутылку объемом 0.5л. и трубочки «волшебные волны».

Для исследования правильности выполнения «Су-Джок» технологии массажером «Каштан» берётся упражнение «*Поиграй с весёлым ёжиком*», где ребёнок в форме игры выполняет массаж кистей рук и пальцев.

Формами подведения итогов реализации Программы является анализ заболеваемости за учебный год. Контроль за выполнением Программы осуществляется в виде итогового открытого мероприятия.

## 2 Учебно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Большой друг ёжик и волшебные бутылочки	12	6	6
2.	Маленький друг ёжик и волшебные бутылочки	12	6	6
3.	Наши друзья ёжики и волшебные бутылочки	12	4	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

## 3. Содержание изучаемого курса Программы

месяц	Название занятия	Задачи занятия
<b>I модуль «Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»</b>		
сентябрь	«Большой друг ёжик»	Знакомство с большим резиновым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням
	«Волшебные бутылочки»	Знакомство с дыхательной гимнастикой через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Продолжаем знакомство с большим резиновым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	Снова в гостях «Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Выполнение упражнения большим резиновым массажером «Каштан» по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
октябрь	«Большой зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который

		там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
ноябрь	«Большой оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Большой чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который

		там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Разноцветные большие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
<b>II модуль «Маленький друг ёжик и волшебные бутылочки»</b>		
декабрь	«Маленький друг ёжик »	Знакомство с маленьким платсмассовым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням
	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Продолжаем знакомство с маленьким платсмассовым массажером «Каштан» Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького платсмассового массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького платсмассового массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
Январь	«Маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия

		лёгких
	«Маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
Февраль	«Маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а

		выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Маленький чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких
	«Разноцветные маленькие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук глубоко дышим, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких

### III модуль «Наши друзья ёжики и волшебные бутылочки»

Март	«Мама ежиха и сыночек ёжик в гостях у ребят»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук
	«Мама ежиха, сыночек ёжик с волшебными бутылочками в гостях у ребят»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук

		дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
Апрель	«Большой и маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Большой и маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
Май	«Большой и маленький черный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой

	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят» (продолжение)	Закрепляем навыки использования маленького и большого массажера «Каштан» Выполнение упражнения по прямым ладоням Выполнение упражнения по пальцам рук дыхательная гимнастика через платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
Итоговое открытое мероприятие		

#### 4. Методическое обеспечение

№ занятия	Тема	Формы, технологии, приемы и методы	Материально-техническое оснащение
1	«Большой друг ёжик »	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Большие резиновые массажёры «Каштан»
2	«Волшебные бутылочки»	Объяснение Игра Дыхательная гимнастика	платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
3	«Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большие резиновые массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
4	Снова в гостях «Большой друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большие резиновые массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
5	«Большой зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой зелёный резиновый массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
6	«Большой красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой красный резиновый массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
7	«Большой жёлтый друг ёжик и	«Су-Джок» технология	Большой жёлтый резиновый массажёры

	волшебная бутылочка»	Дыхательная гимнастика	«Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
8	«Большой синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой синий резиновый массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
9	«Большой оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой оранжевый резиновый массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
10	«Большой белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой белый резиновый массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
11	«Большой чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большой черный резиновый массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
12	«Разноцветные большие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Большие разноцветные резиновые массажёры «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
13	«Маленький друг ёжик »	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Маленький платсмассовый массажёр «Каштан»
14	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмассовый массажёр «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
15	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная	Маленький платсмассовый массажёр «Каштан» платсмассовые бутылочки объемом

		гимнастика	0.5л и трубочкой
16	«Маленький друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
17	«Маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый зелёный массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
18	«Маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый красный массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
19	«Маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый жёлтый массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
20	«Маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый синий массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
21	«Маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый оранжевый массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
22	«Маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький платсмаcсовый белый массажер «Каштан» платсмаcсовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
23	«Маленький чёрный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Маленький платсмаcсовый чёрный массажер «Каштан»

		Дыхательная гимнастика	платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
24	«Разноцветные маленькие ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленькие разноцветные платсмазовые массажёры «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
25	«Мама ежиха и сыночек ёжик в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология	Маленький и большой массажёр «Каштан»
26	«Мама ежиха, сыночек ёжик с волшебными бутылочками в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой массажёр «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
27	«Большой и маленький зелёный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой зелёный массажёр «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
28	«Большой и маленький красный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой красный массажёр «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
29	«Большой и маленький жёлтый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой жёлтый массажёр «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
30	«Большой и маленький синий друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой синий массажёр «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
31	«Большой и маленький оранжевый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой оранжевый массажёр «Каштан» платсмазовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой

32	«Большой и маленький белый друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой белый массажёр «Каштан платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
33	«Большой и маленький черный друг ёжик и волшебная бутылочка»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленький и большой чёрный массажёр «Каштан платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
34	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят»	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленькие и большие разноцветные массажёры «Каштан платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
35	«Разноцветные большие и маленькие друзья ёжики и волшебная бутылочка в гостях у ребят» (продолжение)	Объяснение Игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Маленькие и большие разноцветные массажёры «Каштан платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой
36	ОТКРЫТОЕ ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ	Презентация – показ слайдов с картинками Электронно- дидактическая игра «Су-Джок» технология Дыхательная гимнастика	Ноутбук, аудиотехника, интерактивная доска, Маленькие и большие разноцветные массажёры «Каштан платсмассовые бутылочки объемом 0.5л и трубочкой

#### Дополнительное материально-техническое обеспечение:

- Презентации на темы здоровья, ноутбук, видео- и аудиотехника, мультимедийный проектор и экран (интерактивная доска);
- Литература, энциклопедии;
- Игрушки, муляжи ежей;

#### 5. Список используемой литературы

1. Кудрявцев В.Т.,Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления «Дошкольный возраст» программно-методическое обеспечение.М.:Линка-ПРЕСС 2000
2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001. – 211 с
3. Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым [Текст]/ В.А. Зимонина – Москва: ВЛАДОС, 2003. - 304 с.
4. Авторская программа «Дыхательная гимнастика» по А.Н. Стрельниковой для дошкольников.
5. Метод «Су-Джок»- южно-корейского профессора Пак Чжэ Ву.

## 6. Приложение

### Календарно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество занятий	
		месяц	неделя
1.	Большой друг ёжик и волшебные бутылочки	3	12
2.	Маленький друг ёжик и волшебные бутылочки	3	12
3.	Наши друзья ёжики и волшебные бутылочки	3	12
<b>ИТОГО</b>		<b>9</b>	<b>36</b>