**Оздоровительная программа для часто болеющих детей**

**МКДОУ «Кузнецовский детский сад»**

**Задачи программы:**

* **коррекционные**
* сформировать умение правильно дышать, учитывать ритм и глубину дыхания,
* стимулировать дренажную функцию бронхов,
* улучшить функции дыхания,
* тренировать правильное носовое дыхание,
* улучшить подвижность грудной клетки, диафрагмы,
* укрепить мышцы лица, верхних и нижних конечностей,
* научить правильно дышать во время движений,
* сформировать правильную осанку,
* развивать стопы, укреплять связочно-суставный аппарат,
* развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость,
* совершенствовать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие;
* **образовательные**
* рассказать о правилах ЗОЖ,
* сформировать осознанное отношение к своему здоровью,
* развивать умение заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием,
* научить простым приемам точечного массажа и дыхательной гимнастики;
* **воспитательные**
* вызвать интерес к оздоровительным занятиям,
* воспитать умение согласованно действовать в коллективе,
* создать эмоционально-психологический комфорт, условия для развития физических и психических качеств,
* воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни.

**Этапы разработки и реализации программы**

1. Провести первичную диагностику детей и проанализировать ее результаты.
2. Сформировать группу/ы для оздоровительных занятий.
3. Подобрать или составить комплекс упражнений.
4. Рассказать родителям о необходимости зачислить ребенка в группу.
5. Провести занятия.
6. Провести мониторинг здоровья детей данной группы.
7. Рассказать о результатах родителям.

**Условия реализации программы.** Оздоровительная программа рассчитана на год. Занятия проводите в физкультурном зале два раза в неделю по 10 минут. Один комплекс рассчитан на один месяц. Всего восемь комплексов, 64 занятия в год. В каждом комплексе два часа - теоретические занятия, шесть часов – практические. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей, в среднем 3–4 повторения на этапе разучивания упражнений и 5–6 повторений на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Каждое занятие должно включать три части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть – не более двух минут. Ее задачи – подготовить организм к нагрузке и подобрать для каждого ребенка свой темп, амплитуду и степень мышечного напряжения. Для этого в вводную часть включите строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж. Основная часть – 6–7 минут. Подберите для этой части дыхательные упражнения из разных исходных положений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Заключительная часть – 1–2 минуты. Включите в эту часть упражнения на профилактику плоскостопия, ходьбу, упражнения на развитие координации, спокойные игры.

**Оборудование**

* Стандартное оборудование: мячи резиновые среднего диаметра – 23 шт., массажеры для стоп, канат – 1 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики – 20 шт., доска ребристая – 1 шт., ленточки – 23 шт., обручи – 12 шт., кегли – 7 шт., гимнастические палки – 12 шт., мячи маленькие, фишки-ориентиры.
* Нестандартное оборудование: массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, дорожки здоровья, воздушные шарики, мыльные пузыри, листки бумажные, вата, мешочки с песком, вертушки.
* Музыкальный центр и фонотека.

**План оздоровительной программы для часто болеющих детей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Какие задачи решает** | **Что включает** |
| **Комплекс 1. «Учимся дышать»** |
| Обучить приемам самомассажа и дыхательной гимнастики.Улучшить функции дыхания. Обучить правильному носовому дыханию. Формировать навык правильного дыхания во время движений. Воспитывать интерес к занятиям | **Вводная часть.** Различные виды ходьбы, бега. **Основная часть.** Дыхательные упражнения «Часики», «Лови комара», «Помаши крыльями как петух», «Высокие и низкие деревья», «Дровосек», «Кошечка», надувание воздушных шариков, «Игра в мяч». **Заключительная часть.** Игры «По ровненькой дорожке», «Бабочка» |
| **Комплекс 2. «Путешествие на паровозике»** |
| Продолжать учить самомассажу. Тренировать правильное носовое дыхание. Формировать навык правильного дыхания во время движений. Укреплять мышцы свода стопы | **Вводная часть.** Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1. Ходьба в колонне, с высоким подниманием коленей, прыжки на двух ногах, легкий бег.**Основная часть.** Дыхательные упражнения «Часики», «Петушок», «Дудочка», «Каша кипит», «Паровозик», «Веселый мячик», «Гуси». **Заключительная часть.** Игра «Мы осенние листочки». Ходьба по ребристой доске, между предметами |
| **Комплекс 3. «Гимнастика для птичек»** |
| Научить новому комплексу самомассажа. Улучшать подвижность грудной клетки. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы лица.Укреплять своды стопы. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе | **Вводная часть.** Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2. Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе, между предметами. Легкий бег под музыку. **Основная часть.** Дыхательные и общеразвивающие упражнения «К плечам», «Ворона», «Жук летит», «Аист», «Журавль», «Коршун», «Потянись», «Спрятались», сдувание листков с поверхности, «Подуй на свои листочки». **Заключительная часть.** Игра «Веселая карусель», «Попади в обруч». Упражнения на массажерах для ног, ходьба по массажным коврикам |
| **Комплекс 4. «В гостях у гномиков»** |
| Рассказать, как избежать простудных заболеваний.Разучить новый комплекс дыхательной гимнастики.Сформировать умение ритмично выдыхать.Укреплять мышцы, участвующие в дыхании. Воспитывать желание быть здоровым | **Вводная часть.** Построение в колонну. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Легкий бег.**Основная часть.** Дыхательные упражнения «Часики», «Петушок», «Гномики проснулись», «Гномики делают зарядку», «Паровозик», «Деревья качаются», «Дровосек», «Каша кипит», «Водокачка», «Самовар», «Дуем на одуванчик», «Комарики», «Убиваем комариков».**Заключительная часть.** Игра «Ловишки с ленточкой». Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **Комплекс 5. «Поиграем с носиком»** |
| Научить игровому массаж по методике А. Уманской и К. Динейки.Продолжать учить дышать через нос, укреплять диафрагму легких.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, сформировать положительный эмоциональный настрой  | **Вводная часть.** Ходьба с движениями рук по команде. Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки. Бег.**Основная часть.** Игровой массаж по методике А. Уманской и К. Динейки: «Найди и покажи свой носик», «Помоги носику собраться на прогулку», «Носик гуляет», «Носик балуется», «Носик нюхает приятный запах», «Носик поет песенку», «Погреем носик», «Носик возвращается домой».Дыхательные упражнения «Куры», «Самолет», «Насос», «Большой и маленький дома», «Жук».**Заключительная часть.** Игра «Кто быстрее?». Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба на высоких четвереньках «Слоники», по массажным коврикам |
| **Комплекс 6. «В лесу»** |
| Провести профилактику плоскостопия. Развивать органы дыхания. Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении дыхательных упражнений.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью | **Вводная часть.** Построение в шеренгу, колонну. Проверка осанки. Ходьба в колонне. Бег с ускорением и замедлением. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2.**Основная часть.** Дыхательные упражнения: «Птицы кричат», «В лесу», «Веселая пчелка», «Бревно пилить», «Вырастим большими», «Сердитый ежик», «Лягушки прыгают», «Ватные шарики», надувание мыльных пузырей. Упражнение с гимнастической палкой.**Заключительная часть.** Игра «Чей шарик быстрее?», «Найди и промолчи». Ходьба по массажным коврикам |
| **Комплекс 7. «На прогулке»** |
| Учить правильному дыханию при выполнении упражнений.Обучить новому комплексу самомассажа и дыхательной гимнастики.Способствовать увеличению силы дыхательных мышц.Развивать мышечную силу и координационные способности.Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням. | **Вводная часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Обычная ходьба, с высоким подниманием коленей. Бег «Самолетики». Комплекс точечного массажа №3. **Основная часть.** Дыхательные упражнения: произношение звуков и слогов на выдохе, «Косец», «Маленькие – большие», «Сдуть листок бумаги», «Часы», «Семафор», «Летят мячи», «Трубач», «Вертушки», надувание мыльных пузырей. **Заключительная часть.** Подлезание под скамейку, подтягивание на руках вдоль скамейки. Игра «Лягушки и цапля». Перешагивание через палку на высоте 30 см. Ходьба по дорожкам здоровья |
| **Комплекс 8. «Путешествие на самолетике»** |
| Продолжать учить самомассажу и дыхательной гимнастике.Провести профилактику плоскостопия.Развивать и совершенствовать органы дыхания.Воспитывать желание быть здоровым | **Вводная часть.** Построение в шеренгу, в круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления. Комплекс самомассажа №3.**Основная часть.** Дыхательные упражнения: «Потягушки», «Пузырики», «Говорилка», «Самолетик», «Курочки», «Нососик», «Пружинка», «Каша кипит», «Регулировщик», «Гуси летят», «Воробушки-попрыгунчики», «Вертушки», надувание мыльных пузырей.**Заключительная часть.** Упражнения с массажерами для ног, гимнастическими палками. Ходьба по дорожкам здоровья |