**Программа «Здоровье» группы «Росинка»**

*Цель:* программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей группы «Росинка», формирование у детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Формирование у родителей ответственности за здоровье детей. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.**

**Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.**

**Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.**

**Задачи:**

**Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств че­ловека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).**

**Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.**

**Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гиги­енических процедур, движений, закаливания.**

**Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».**

**Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действи­ем и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).**

**Значимые для разработки программы характеристики**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г 3 1155)
* Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля2014года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
* «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва)
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 « Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

***Ожидаемые результаты – целевые ориентиры:***

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3. Овладение навыками самооздоравления.

4. Снижение уровня заболеваемости.

5.Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо» для собственного здоровья, стремится поступать хорошо;

6. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

***Программа реализует следующие направления:***

1. Условия группы для реализации программы
2. Работа с детьми
3. Работа с родителями
4. Летние оздоровительные мероприятия
5. Перспектива оздоровительной работы с детьми
6. **Условия, созданные для реализации задач**

**программы «Здоровье» в группе «Росинка».**

***СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК***

**Набор физического оборудования**

**(стандартного и нестандартного оборудования)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование оборудования** |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Коврик массажный со следками, пробками, губками, шнурами;  Шнур плетеный 1,5- 3м, гимнастическая скамейка 30- 35см, «карусель», доска ребристая 15-20 см. |
| Для прыжков | Скакалка короткая, обруч малый, модули- кочки, косички, «осьминог» (прыжки ч/з ноги осьминога),куб 25см,тренажёры для прыжков с места, набивные мячи 10см( высота), подвесные игрушки для прыжков ввысь. |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор), кольцеброс, мешочек малый с грузом 200гр, мяч большой, мяч массажор, баскетбольное кольцо, мишень для метания в вертикальную цель 1,5м, многоугольник для метания в горизонтальную цель 2- 2,5м |
| Для ползанья и лазанья | Комплект мячей,  модулей (6-8 секций), дуга 50см, наклонная доска, гимнастическая лестница, обруч большой. |
| Для общеразвивающих упражнений | Лента короткая, кубики, флажки, султанчики, платочки, косички, гантели. |

***НАЛИЧИЕ «ТРОПИНКИ - ЗДОРОВЬЯ»***

**(схема)**

**50 см.**

**50 см.**

**40 см.**

**40см.**

**40 см.**

***Условные обозначения:***

Схема ступни ноги - дорожка для прыжков

Схема ладони - ориентиры для метания

S 2-2.5 v

- дорожка для ходьбы h-10 см.

***АНАЛИЗ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Ф.И. ребенка** | | **Физ. развитие** | **Группа**  **здоровья** | | **диагноз** |
| 1 | | Адонина Белослава | | среднее | I1 | | здорова |
| 2 | | Дронов Глеб | | среднее | 1 | | здоров |
| 3 | | Иванов Артём | | среднее | II | | здоров |
| 4 | | Копин Ваня | | в/среднего | I | | здоров |
| 5 | | Краснов Артём | | среднее | II | | Аномалия сердца |
| 6 | | Краснопеева Маша | | н/среднего | I1 | | здорова |
| 7 | | Карпова Оля | | в/среднего | II | | Деформация голени |
| 8 | | Клишина Лиза | | среднее | II | | здорова |
| 9 | | Косенко Денис | | среднее | II | | здоров |
| 10 | | Казьмина Диана | | среднее | 1 | | здорова |
| 11 | | Курникова Лера | | среднее | II | | здорова |
| 12 | | Князев Егор | | среднее | II | | здоров |
| 13 | | Грушин Дима | | среднее | II | | Часто болеющий |
| 14 | | Милованов Ярослав | | среднее | II | | Часто болеющий |
| 15 | | Непомнящий Степан | | среднее | I | | здоров |
| 16 | | Огарков Степан | | среднее | II | | Часто болеющий |
| 17 | | Попова Влада | | среднее | I | | здорова |
| 18 | | Репина Соня | | среднее | I | | Деформ.гр.кл. голени |
| 19 | | Рузматова Ульяна | | среднее |  | | здорова |
| 20 | | Сизенова Рита | | н/среднего | 2 | | здорова |
| 21 | | Симёнова Рита | | среднее | 2 | | Гипертроф.н/м2-3 ст.»д» учёт |
| 22 | | Торомыко Снежана | | среднее | 2 | | здорова |
| 23 | | Сухомлинова Соня | | среднее |  | | Гипертроф.н/м2-3 ст.»д» учёт |
| 24 | | Пугачёва Лера | | среднее | 1 | | здорова |
| 25 | | Правосуд Лера | | Среднее | 2 | | здорова |
|  |  | |  | | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26 | Шеин Саша | среднее | здоров |
| 27 | Швецов Егор | среднее | здоров |
| 28 | Щербаков Роман | среднее | здоров |
| 29 | Юмашев Матвей | среднее | здоров |

***КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР***

**С бегом:** « Быстро возьми, быстро положи», « Перемени предмет»,

« Ловишка ,бери ленту», «Чьё звено быстрее соберется», «Жмурки», «Два мороза», « Краски», « Горелки», « Коршун и наседка».

**С прыжками:** « Лягушки и цапля», «Не попадись», « Волк во рву», « Удочка».

**С ползаньем и лазаньем:** «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей:** «Кого назвали, тот и ловит», « Стоп», « Кто самый меткий», « Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**На ориентировку в пространстве, внимание:** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры:** « Гори, гори ясно!», « Лапта»

***КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК И ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР***

***Пальчиковые игры:*** «Бабочка», «Тучки», «Кто сильнее?», «Упражнения для большого пальца», «Пальчики», «Вот как пальчики шагают», «В гости», «Засолка капусты»,«Помиримся», «У медведя дом большой», «Пальчики в лесу», «Дружба», «Ежик колючий», «Дует, дует ветер», «Солнце глянуло в кровать», «Как живешь?», «Дружные пальчики», «Утро настало, солнышко встало», «Твои пальчики», «Пять маленьких братьев», «Покажи пальцем», «Бревнышко».

***Комплексы упражнений для зрительной гимнастики.*** «на улучшение процесса аккомодации», «упражнении на снятие зрительного утомления», «упражнении на развитие мышц глазодвигательного аппарата», «комплекс лечебной гимнастики для глаз», «комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц», «комплекс для улучшения координации движения глаз и головы и развития сложных движений», «гимнастика для глаз», «двигательная гимнастика для глаз».

***Дыхательные упражнения*** «Цветок», «Колыбельная медведицы», «К солнышку», «Гуси», «Чайник», «Мышка принюхивается».

«Часики», «Трубач», «Петух», «Паровозик»

«На турнике», «Насос», «Регулировщик», «Летят мячи», «Маятник», «Лыжник», «Гуси летят», «Каша кипит», «Семафор»

******

**Утренняя гимнастика**

**Проводить ежедневно. Продолжительность 6-8 минут**

**( с мая по октябрь на улице)**

|  |  |
| --- | --- |
| сентябрь | №1 №2 (без предметов) |
| октябрь | №3 , №4 ( с обручем) |
| ноябрь | №5 Цапли, №6 ( с верёвкой) |
| декабрь | №7 (без предметов), №8 ( с мячом) |
| январь | №9 Зима, № 10 ( с палкой) |
| февраль | №11(без предметов),№ 12 ( со скакалкой) |
| март | №13, №14( с обручем) |
| апрель | №15 Цапли, №16( с палкой) |
| май | №17 , №18 (с мячом) |
| июнь | №19 Физкультурники, №20( с палкой) |
| июль | №17, №18 ( с мячом) |
| август | №19 Физкультурники, № 20 ( с палкой) |

**Физминутки**

|  |  |
| --- | --- |
| ДОЖДЬ |  |
| ЛИСТОПАД | ЛИСА |
| СНЕГОПАД | БЕЛКА |
| МАШИНА | ЗАЙКА |
| ХЛОП - ТОП | ЛЯГУШКИ |
| СОЛНЫШКО | Я ИГРАЮ |
| РАДУГА | СМЕЛЫЙ СОЛДАТ |
| ПАРОХОД | ЗАКАЛЯЕМСЯ |
| ПОТЯГУШЕНЬКИ | ДЕТСКИЙ САД |
| НАОБОРОТ | ОВОЩИ |
| ПТИЧКИ | НА ЛЫЖАХ |
| ПОСУДА | БОРОВИК |
| БУРАТИНО | ТРИ МИШКИ |
| ЗАРЯДКА | ЛЕБЕДИ ЛЕТЯТ |

**Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| Бросание, отбивание мяча  10- 12м | Прыжки через скакалку  10-12м | Метание вдаль, цель  10-12м | Перепрыгивание, допрыгивание  10-12м | Ползанье, лазанье  10-12м |

