Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Нижневартовска детский сад №60 «Золушка**»**

|  |  |
| --- | --- |
| сканирование |  |
|  |  |

**Программа для детей 3-4 лет**

**«Малыш-Крепыш»**

|  |
| --- |
| Ильина Ираида АнатольевнаВоспитатель высшей квалификационной категорииМАДОУ города Нижневартовска ДС №60 «Золушка» |

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** |
| **1** | **Целевой раздел** |
| 1.1 | Пояснительная записка  |
| 1.2 | Цели и задачи. Новизна и воспроизводимость программы |
| 1.3 | Характеристика особенностей развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет |
| 1.4 | Планируемые результаты реализации программы  |
| **II** | **Содержательный раздел** |
| 2.1 | Образовательная область в соответствии с ФГОС ДО. Интеграция образовательных областей  |
| 2.3 | Перспективно-комплексное планирование с учетом национально-регионального компонента |
| 2.4. | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников |
| **III** | **Организационный раздел** |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников |
| 3.2 | Развивающая предметно-пространственная среда |
| 3.3 | Кадровое и финансовое обеспечение  |
| 3.4 | Мониторинг заболеваемости детей младшего дошкольного возраста  |
| **IV** | **Заключительный раздел** |
| 4.1 | Контроль за реализацией программы  |
|  | Список литературы |

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

« Я не боюсь еще и еще раз повторить:

 забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

 От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

 **Актуальность программы**

В последние годы по различным статистическим данным отмечается устойчивое ухудшение состояния здоровья детей. Каждое следующее поколение обладает худшим потенциалом здоровья, чем предыдущее.

В настоящее время к одному из приоритетных направлений государственной политики отнесено здоровье населения в целом и особенно подрастающего поколения. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», ФОГС ДО - в котором самая первая задача направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия; Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26, направленный на охрану здоровья и оздоровления детей.

На протяжении последнего времени, нас всех поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста.

По данным отечественных исследователей одной из причин такого резкого снижения уровня здоровья детей являются: дефицит двигательной активности; некомпетентность родителей в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья детей; недостаточная квалификация педагогов в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

 Для обеспечения нормального роста и развития каждому ребёнку требуется ежедневная двигательная активность. Однако в современном обществе дети и подростки всё больше сталкиваются с ограниченными двигательными возможностями.

Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома, дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы,

Не следует забывать, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Однако, любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться. Актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и обновления содержания физкультурно – оздоровительной направленности.

Причинами заболевания дошкольников нашего региона, на наш взгляд, являются:

* невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим своего ребенка, усердно лечим, когда он заболевает, а в повседневности жизни не используем те эффективные средства и методы для предупреждения заболевания и укрепления здоровья ребенка.
* Суровые погодные условия Севера, не позволяющие осуществлять ежедневные прогулки с ребенком на свежем воздухе.
* Наличие транспортного средства у большинства родителей детей, отнимающее желания у родителей осуществлять пешие прогулки до детского сада и обратно.
* дефицит двигательной активности детей.
* Недостаточная компетентность родителей в вопросах оздоровления и укрепления здоровья детей.

Анализ заболеваемости детей младшего дошкольного возраста за май-август 2014 года в ДОУ показал достаточно высокий уровень простудных заболеваний.

По данным отечественных исследователей в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия можно сформировать привычку к здоровому образу жизни, развить общую выносливость, работоспособность организма. Поэтому, разрабатывая программу «Малыш-крепыш», мы стремились к тому, чтобы комплекс работы по оздоровлению воспитанников включал инновационные формы и методы, органически входил в жизнь детского сада, решал вопросы эмоционально-психологического благополучия, имел связь с другими образовательными областями, а самое главное, нравился бы детям.

В основу программы положена **идея** оздоровления, укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

Однако, любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Сейчас идет оснащение информационно-коммуникативным оборудованием образовательных учреждений. Мы в своей работе с детьми, в частности, используем анимации с любимыми персонажами из мультиков на интерактивной доске для стимулирования детей к выполнению упражнений утренней гимнастики. Н-р, Маша и медведь.

**Особенностью** программы является использование музыкотерапии для снятия излишней возбудимости детей, создания эмоционально-психологической непринужденной атмосферы, повышения двигательной активности. В результате этого, у детей происходит выравнивание психомоторных процессов, изменение их поведения, улучшение личных взаимоотношений, повышается двигательная активность. Ведь всем известно, что музыка может затронуть самые глубинные чувства человека, тем самым влияя на эмоциональное состояние и настроение. Положительное эмоциональное состояние ребенка также является одним из показателей его здоровья.

Другими **особенностями** данной программы можно считать включение национально-регионального компонента - подвижные игры с элементами народных игр Севера на свежем воздухе, проведение гимнастики после сна и дыхательной гимнастики с использованием художественного слова. Характерной особенностью данной программы является сопровождение комплекса оздоровительных мероприятий художественным словом, что очень важно для данного возраста детей .

Однако нужно учитывать что, все вышеперечисленные методы принесут положительный результат только при условии их систематического применения.

Педагогический опыт предполагает взаимодействие субъектов образовательного процесса: воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогического коллектива ДОУ. Данным опытом может воспользоваться любой педагог, проявляя при этом свое творчество и мастерство.

**Основные принципы программы:**

* научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками);
* доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
* систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю).
* заинтересованности (использование интерактивной доски с персонажами любимых мультиков, художественное слово, музыкотерапии).

Программа реализуется  в совместной деятельности педагога с детьми в разных режимных моментах и самостоятельной деятельности детей.

* 1. **Цель и задачи. Новизна и воспроизводимость программы**

**Цель программы**: понижение заболеваемости среди детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет путем систематического использования комплекса оздоровительных мероприятий.

**Задачи программы:**

1.Способстовать повышению сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям.

2.Создать условия для эмоционально психологического благополучия воспитанников.

3.Обогащать двигательный опыт младших дошкольников.

4.Повышать компетентность родителей в вопросах оздоровления и укрепления здоровья детей.

**Воспроизводимость** педагогического опыта другими педагогами возможна на любом уровне. Данный опыт можно использовать в других дошкольных образовательных учреждениях, частных детских садах, группах кратковременного пребывания. Комплекс упражнений утренней гимнастики и гимнастики после сна, музыкотерапия может использоваться и родителями в домашних условиях. Добавочных экономических затрат этот опыт не требует.

* 1. **Характеристика особенностей развития детей 3-4 лет**

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

 Происходит формирование «против-воли», что выражается в желании делать все по-своему. Она совершенно необходима ребенку для благополучного отделения. Ему предстоит осознать себя как самостоятельного человека. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.

 Проявления осознания себя как отдельного человека будут выражаться в его потребности отвергать почти все, что предлагают родители, и делать что-то самому, даже если ему этого не очень хочется или пока не по силам. Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. При этом ребенок может слушаться одного родителя и во всем противоречить другому.

  Появляется возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а поступать исходя из других, более сложных и стабильных мотивов. Это является важным завоеванием в его развитии и следующим шагом в обретении самостоятельности.

  Возникает насущная потребность общаться не столько с матерью и членами семьи, но и со сверстниками. Ребенок осваивает правила взаимодействия через обратные реакции как взрослых, так и детей на его поступки.

 Игра становится все более коллективной. Игра с предметами может иметь уже какое-то сюжетное наполнение, она все более становится образно-ролевой. В ней ребенок воображает себя кем угодно и чем угодно и соответственно действует. Но в этом возрасте ребенку достаточно поиграть 10—15 минут, потом ему хочется переключиться на что-то другое.

 Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои личностные границы и воспринимать их наличие у других людей. Ребенок вынужден учиться учитывать желания и чувства партнеров по игре, иначе рискует остаться в одиночестве и скучать.

 Появляется много новых слов. Ребенок активно осваивает речь, придумывая несуществующие слова, придавая уже известным словам свой особенный личностный смысл.

  Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

  Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

  В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

 Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

* 1. **Планируемые результаты реализации программы**

К концу учебного года:

1.У детей будет повышена сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

2.Воспитанники будут эмоциональны, активны, жизнерадостны, значит здоровы.

3.Обогащен двигательный опыт младших дошкольников.

4.Родители будут проявлять интерес к здоровому образу жизни и более активно участвовать в спортивных мероприятиях ДОУ.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Решение задач образовательной области **«Физическое развитие»** предполагает интеграцию с другими образовательными областями.

**Интеграция образовательных областей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие»** | «Социально – коммуникативное развитие» | беседы о здоровом образе жизни, формирование навыков безопасного поведения в подвижных и хороводных играх, при выполнении музыкально-ритмических движений; участие детей в уборке игрушек и физкультурного оборудования. |
| **Речевое развитие**  | проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе разных видов деятельности; игры и упражнения с использованием художественного слова.  |
| **Познавательное развитие**  | расширение кругозора детей об окружающем с учётом национально-регионального компонента (имитация движений животных), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), развитие любознательности, интереса.  |
| **Художественно-эстетическое развитие** | использование музыкального сопровождения при выполнении утренней гимнастики и гимнастики после сна, музыкально-ритмических движений. |

**2.3. Комплексное планирование**

|  |
| --- |
| **Виды деятельности** |
| **Утренняя гимнастика** | **Дыхательная гимнастика**  | **Хороводные игры** **(в группе)** | **Подвижные игры** **(на прогулке)** | **Гимнастика после сна** | **Музыкотерапия**  |
| **Сентябрь (1-4 учебная неделя)** |
| **«Солнышко»**Выглянуло солнышко и зовет гулять. Как приятно с солнышком вместе нам шагать Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко. Бег стайкой за воспитателем  8 сек. ОРУ «Поиграем с солнышком» 1.«Греем ладошки» Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышко-колоколышко И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза. 2.«Ищем лучик» Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева  - лучик, стало веселее. И.п.стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза 3.«Радуемся солнышку» Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте. Вот и кончилась игра! А теперь на завтрак дружно зашагала детвора Ходьба стайкой за воспитателем.  | **Пузырики.**Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза. | **Мы на луг ходили**1.Мы на луг ходили Хоровод водили.Вот так на лугу Хоровод водили (дети ходят по кругу, 1 сидит в центре круга на стульчике)Припев: В барабаны билиВ дудочку дуделиДу-ду-ду-ду-дуВ дудочку дудели (имитируют игру на дудочке)2.Зайка просыпайсяНу-ка поднимайся.Вот так не ленисьНу-ка поднимайся.(помогают зайчику подняться и все вместе прыгают на двух ногах). | **«С кочки на кочку»**-учить детей одному из способов ходьбы: перешагиванию из круга в круг;-продолжать учить вслушиваться в речь воспитателя, повторять стих, текст;-воспитывать самостоятельность и инициативность.* «Листопад»

-формировать представления детей о сезонных изменениях в природе: осенью опадают листья с деревьев, наступают холода, часто идут дожди и т. д.;-закрепить знания о цвете, величине листьев;-продолжать учить вслушиваться в речь воспитателя, повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста.**«Догонялки»**- учить детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции.-совершенствовать у детей координацию движений во время бега;-воспитывать навыки безопасного поведения в игре. **«Принеси игрушку»**-учить детей передвигаться по заданному направлению; ориентироваться на заданной местности;-обогащать словарь детей;-воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | **«Бабочка»****Спал цветок** И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.**И вдруг проснулся** И. п.: сидя на корточках. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.**Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы**не захотел** вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».**Потянулся, улыбнулся,**  Дети выполняют**Взвился вверх и полетел** движения по тексту. (2 раза). | **Машенька Маша.** Слова и музыка С. Невельштейна. **Русская народная** **мелодия** (спокойная ходьба и кружение). Обработка Т. Ломовой.**Топ, топ, топоток…** Музыка В. Жубинской. Слова И. Михайловой |
| **Октябрь (5-8 учебная неделя)** |
| **«Урожай»**В огород мы пойдем, урожай соберем! Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек. Эй, лошадка, го-гоп, Отвези нас в огород. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. ОРУ «Веселый огород» 1.«Капуста» У капусты качены -вот такой величины! И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза. 2.«Морковка» Прячет морковка свой носик на грядке. Видно, морковка играет в прятки! И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза 3.«Веселье» Дружный наш огород веселиться и поет И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза Вот и кончилась игра! А теперь на завтрак дружно зашагала детвора. Ходьба стайкой за воспитателем.  | **Насосик.**Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза. | **Ходит Ваня**1.Ходит Ваня, ходит Ваня,Впереди кружочкаИщет Ваня, ищет ВаняДля себя дружочка.(водящий ходит в центре круга и выбирает себе дружочка, с которым танцуют, остальные хлопают в ладоши) Припев: Нашел Ваня, нашел Ваня Для себя дружочка. | **«Курочка и цыплята»**-учить детей совместному выполнению движений в соответствии с текстом;-вырабатывать умения двигаться легко и свободно;-воспитывать самостоятельность выполнения правил.**«Вейся венок»**-выявить умение детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с его содержанием -выявить умения и навыки правильного выполнения движений;-содействовать поднятию настроения, развитию двигательных умений.**«Мышка в норке»**-выявить умения развивать быстроту реакции, выносливость к двигательным упражнениям;-воспитывать заботливое отношение к сверстникам.**«Птицы и автомобиль»**-способствовать ДА детей;-закреплять умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции;-развивать воображение детей: имитация движений «машина едет», «крутить руль», «летают птицы». | **«Растишка»** И.п. Сидя на коленях. **«Сначала буду маленьким к коленочкам прижмусь, потом большим я стану, до мамы (папы) дотянусь».**(дети опускают голову к коленям, закрываясь руками, потом поднимая руки вверх, становятся на колени, выпрямляют руки) (2 раза). | **Ловишки (игра).** Музыка Й. Гайдна.**Ах вы, сени** (русская народная песня).**Пляска с султанчиками** (хорватская народная мелодия). |
| **Ноябрь (9-12 учебная неделя)** |
| **«Птички»**Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали. Ходьба  стайкой за воспитателем 10 сек., Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. ОРУ «Птички»  1.«Птички ходят по водичке» Ходят по водичке птички-невелички. Ходят, лапки поднимают птички – невелички. Вот так, вот так ходят у водички И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени.  - 6 раз 2.«Пью птички» Сели у водички птички – невелички. Лапки, клювики помыть сели у водички. И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза 3.«Зернышки клюют» И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют. И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед. Полетели птички, птички невелички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички.  Ходьба стайкой за воспитателем.  | **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. | **Вот как наша Катя нарядилась**1.Вот как наша Катя нарядиласьвот как наша Катя в пляс пустилась.Каблучок мой топай смелееда пускайся в пляс веселее (один ребенок стоит в центре круга. Остальные водят хоровод и поют. Потом стоящий в центре стучит каблуком –пятками своей обуви-цокает, остальные хлопают в ладоши. Итак, по очереди). | **«Козлята и волк»**-учить детей действовать согласованно в соответствии с речевой инструкцией воспитателя;-закреплять умения не наталкиваться друг на друга во время игры;-воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми.**«Паровозик»**-учить детей двигаться совместно в разных направлениях;-закреплять правила безопасного поведения в игре;-способствовать сплочению детского коллектива.**«Мы - гимнасты»**-учить детей поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, наклоняться вперёд, в стороны, брать предметы из разных исходных положений;-совершенствовать умение выполнять технику безопасности при упражнениях;-воспитывать положительное отношение к общеразвивающим упражнениям.**«Мы - строители»**-учить детей выполнять ОРУ, используя лопатку для очистки дорожек от снега, сооружать несложные постройки (горки для кукол);-воспитывать положительное отношение к труду, желание трудиться. | **1.«Часики»** **«Тик – так, тик- так, ходят часики вот так»**(дети стоят на коленях, выполняют наклоны влево, вправо) (2 -3 раза)**2.«Велосипед»** **Ножки мы подняли, На педали встали. Быстрей педали я кручу, И качу, качу, качу.**(Движение ногами (поездка на велосипеде), лежа на спине).(2 раза).  | **Мой конек** (чешская народная мелодия). Обработка И. Арсеева.**Лошадка.** Музыка С. Симанского.**Самолет.** Музыка Л. Банниковой. Слова А. Барто. |
| **Декабрь (13-16 учебная неделя)** |
| **«Путешествие в лес»**Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. Холодно в лесу зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.  ОРУ «В гости к елочке»  1.«Высокая елка» вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая! И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. 2.«Украшаем елку» Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.  3.«Радуемся елке» Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться. И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза  | **Самолёт.**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 | **Пузырь.**Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. вместе произносят: раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой да не лопайся. играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «лопнул пузырь!». тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «хлоп!». можно также предложить детям после слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» ж – воздух выходит. затем дети снова надувают пузырь – отходят назад, образуя большой круг. | **«Послушный мяч»**- потренироваться в прокатывании мяча между кубами;-закрепить навыки ходьбы по наклонной гимнастической лестнице и спрыгивания с нее; напомнить правила безопасности; бросание мяча вверх; прыжки на одной ноге;-воспитывать ловкость, выносливость.**«Снежок»**-знакомить с движениями снимающие мышечное напряжение: топать ногами, хлопать в ладоши, прыгать на 2-х ногах; -продолжать учить детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста;-воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми.* **«Зайчики»**-учить детей двигаться парами в разных направлениях;

-продолжать учить детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста;-воспитывать безопасное поведение детей в игре.* **«Зайка беленький сидит»**-закреплять умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции;

-развивать умение воспроизводить контрастные темпы движения: спокойный – быстрый;-воспитывать желание детей исполнять движения выразительно, «входить» в образ персонажа. | **«Пробуждение солнышка»** **1. «Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.**2. «Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.**3.** **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: стоя. Присесть на корточки, руки опустить.**4.** **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.**5.** **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.**6. «Солнышко смеется»** - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.**7.** **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: стоя. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (2 раза). | **Пляска зайчиков.** Музыка А. Филиппенко. Слова Е. Макшанцевой и Т. Волгиной.**Полька.** Музыка З. Бетмана.**Медведи.** Музыка Е. Тиличеевой |
| **Январь (17-20 учебная неделя)** |
| **«Зима белоснежная»**  Как на тоненький  ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Как на тоненький  ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. Ходьба на носках 10сек. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.  ОРУ «Снежинки»  1.«Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх -  И.п.. – 4 раза. 2.«Делаем снежок» На снежок ты погляди , да смотри не урони И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.  3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.  | **Мышка и Мишка.**Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)Он же к ней не попадёт.Повторить 3 – 4 раза. | **Каравай**Один ребенок в центре круга. «На Сережин день рожденья*. идут по кругу взявшись за руки.* испекли мы каравай. вот такой вышины, *останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.* вот такой низины*. присаживаются на корточки.* вот такой ужины. *сходятся к центру круга*. вот такой ширины. *отходят назад, расширяя круг*. каравай, каравай*. хлопают в ладоши*. кого хочешь, выбирай!» *стоящий в кругу выбирает другого. тот встает в центр.*  | **«Птичка»**-продолжать учить детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции;-учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками);-воспитывать познавательный интерес к жизни птиц.**«Снег кружится»**-учить детей соотносить свои действия с действиями сверстников;-продолжать учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками);-воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.**«На дворе мороз и ветер»**-способствовать развитию ДА детей;-закреплять умение детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста;-воспитывать у детей желание исполнять движения выразительно, «входить» в образ.**«Ледяные горки»**-учить детей кататься с горки;-продолжать развивать ДА детей;-способствовать формированию положительного настроя к движениям. | **«Божья коровка»****Божья коровка летала, летала, на куст налетела, на спинку упала.****Лапками она болтает, перевернуться желает.**(И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное сгибание и разгибание ног (велосипед)).(2 раза). | **Заинька.** Музыка М. Красева. Слова Л. Некрасовой.**Колыбельная.** Музыка Е. Тиличеевой. СловаН. Найденовой.**Маша и каша.** МузыкаТ. Назаровой. Слова Э. Мошковской. |
| **Февраль (21-24 учебная неделя)** |
| **«Веселые погремушки»**Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек. Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг  ОРУ «Веселые погремушки»  1.«Позвеним вверху» И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Спрятали погремушки» И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза. 3.«Прыгаем с погремушкой» И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.   | **Курочки.**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз. | **Карусель**Дети образуют круг, берутся за руки и двигаются по кругу под слова: «Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! А потом, потом, потом, Все бегом, бегом, бегом. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра» Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончанием слов останавливаются. Вариант: дети одной рукой берутся за длинный шнур со связанными концами. | **«Игра в снежки»**-учить детей метать в цель;-продолжать развивать ДА детей;-способствовать их общему физическому развитию.**«Поймай снежинку»**-способствовать ДА детей;-развивать игровое взаимодействие, побуждая детей «отвечать» движением на движение (взрослого);-развивать умение двигаться «всем телом» и выполнять упражнения на произвольное и непроизвольное расслабление.**«Морячок»**-учить детей сохранять равновесие в разных позах;-закреплять правила выполнения игры;- развивать воображение детей.**«Храбрецы и удальцы»**-развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.-воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом. -активизировать творческое воображение детей.-прививать любовь к русским народным традициям. -научить детей сплоченности в команде. | «**Заинька- зайчишка»****1.** **«Заинька, подбодрись, серенький, потянись»** И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.**2.** **«Заинька, повернись,** **серенький, повернись»**  И. п.: стоя, руки на поясе.Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.**3.** **«Заинька, попляши, серенький, попляши»** И. п.: стоя. Мягкая пружинка.**4. «Заинька, поклонись серенький, поклонись»** И. п.: стоя. Наклоны туловища вперед.**5. «Заинька, походи, серенький, походи»**  Ходьба на месте.**6.** **«Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по серебристой доске.**7.** **«Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.(2 раза). | **Шалун.** Музыка О. Бера.**Маленький танец**. Музыка Н. Александрова.**Капризуля.** Музыка В. Волкова. |
| **Март (25-28 учебная неделя)** |
| **«На встречу весне»**Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Солнце в небе высоко, нам солнышком расти легко Ходьба на носках 15сек. С солнцем нам легко бежать будем мы весну встречать Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек. Перестроение в полукруг  ОРУ «За воротами весна» 1.«Сосульки» Вот сосульки как морковки, нам их хочется сорвать Только в рот нельзя их брать. И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Капель» Солнце светит целый день кап-кап звенит капель И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза. 3.«Радуемся весне» Ой весна, весна, весна, долгожданная пришла И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  | **Пчёлка.**Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое. | **Ровным кругом**Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг, Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть. Затем упражнения показывают дети по очереди. | * **Хантыйская игра «Рыбаки и рыбки»**

-познакомить детей с правилами игры;-закреплять умение бегать, не наталкиваясь друг на друга;-воспитывать дружеские отношения.**«Матрешки»**-продолжать учить детей вслушиваться в речь воспитателя, повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста;-развивать игровое взаимодействие, побуждая детей «отвечать» движением на движение (взрослого).**«Карусель»**-продолжать знакомить с культурой русского народа;-закреплять умения детей организовываться в круг, выполнять движения по сигналу воспитателя, сопровождая движения речью;-воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.**«Подснежники»**-продолжать умение свободно двигаться «всем телом», развивать выразительность движений, воображение;-формировать представления о сезонных изменениях в природе;-воспитывать познавательный интерес к явления в природе. | **«Лягушки»****На болоте две лягушки (ква- ква- ква), две зеленые подружки**  (сидя на коленях, стучат по коленочкам).**Утром рано просыпались, улыбались, умывались** (руки вверх, протереть лицо руками).(2 раза). | **Пляска с платочком.** Музыка Е. Тиличеевой.**Бег.** Музыка Т. Ломовой.**Игра с лошадкой.** Музыка И. Кишно. Слова Н. Кукловской. |
| **Апрель (29-32 учебная неделя)** |
| **«Весна»**Просыпается природа, улучшается погода. Ах, в апреле весна настоящая пришла. Ходьба в колонне друг за другом 20 сек. Солнце в небе высоко, нам солнышком расти легко Ходьба на носках 15сек. Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут. Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг  ОРУ «Весна» 1.«Скворцы прилетели» Из далеких из краев возвращаются скворцы. Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы. И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Птички зернышки клюют» Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза. 3.«Ленивый кот» лежебока кот проснулся и лениво потянулся – что такое?  Весна долгожданная пришла И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз  | **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 быстроМы покосим всю траву.Зу-зу, зу-зу.Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза. | **Солнышко и дождик**Дети идут по кругу и проговаривают: «Смотрит солнышко в окошко. *Идут по кругу.* Светит в нашу комнатку. Мы захлопаем в ладоши. *Хлопают в ладоши.* Очень рады солнышку. Топ-топ-топ-топ! *Ритмично притоптывают на месте*. Топ-топ-топ-топ! Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! *Ритмично хлопают в ладоши.* Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!» На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети бегут к воспитателю под зонтик. Воспитатель говорит: «Дождь прошел. Солнышко светит». Игра повторяется. | **«Солнечные зайчики»**-продолжать учить детей двигаться в разных направлениях, ориентироваться в пространстве;-закреплять умения детей прыгать на двух ногах, не наталкиваться на сверстников, предметы;-формировать представления о сезонных изменениях в природе (солнышко пригревает, становиться тепло).**«Ручейки»**-учить детей прыжкам на двух ногах, соблюдать очередность при выполнении упражнений;-закреплять правила игры;-содействовать поднятию настроения, развитию двигательных умений.* **«У медведя во бору»**

-выявить умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции;-выявить умение воспроизводить контрастные темпы движения: спокойный – быстрый;-воспитывать желание детей исполнять движения выразительно, «входить» в образ персонажа (пса). | **«Улыбка»****Покажите все ладошки***(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")***И похлопайте немножко Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.****Мы проснулись, мы проснулись.**(Хлопки в ладоши).**Сладко, сладко потянулись.** (Тянем ручки вверх) **И друг другу улыбнулись.** | **Воробей.** Музыка А. Руббаха.**Солнышко.** Музыка М. Раухвергера. Слова А. Барто.**Побегали – потопали**. Музыка Л. Бетховена |
| **Май (33-36 учебная неделя)** |
| **«Травка»**Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет? Ходьба в колонне друг за другом 20 сек. Чтобы травку не помять надо на носочки встать Ходьба на носках 15сек. А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну Травушка ей сниться. Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек. Перестроение в полукруг  ОРУ «На лугу» 1.«Бабочка» Расправляет крылышки бабочка красавица. Яркая нарядная всем ребятам нравиться И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Стрекоза» Это что за вертолет, Отправляется в полет? Это просто стрекоза, непоседа егоза. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево – И.п. – 4 раза. 3.«Одуванчик» Маленькие солнышки, яркие головушки. Одуванчики цветут, распускаясь там и тут. И.п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз 4.«Жук» Жук проснулся и жужжит, Над травою он летит. Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж» под музыку, музыка останавливается дети останавливаются и походят к воспитателю. – 2 раза  | **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 | **Пошел король**пошел король по лесу, по лесу, по лесу искать себе принцессу, принцессу, принцессу (ходим по кругу друг за другом)давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают) и ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают)и ножками потопаем, потопаем, потопаем (топают)головкой покиваем – покиваем, покиваем (кивают)и снова начинаем (и больше не играем - для окончания игры). | **«Курочка - хохлатка»**-способствовать развитию выразительности движений детей;-продолжать учить детей ориентироваться в пространстве;-продолжать формировать двигательные умения;-продолжать развивать быстроту реакции.**«Солнышко и тучка»**-выявить умение детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга; -выявить умение согласовывая движения в соответствии словесной инструкции (тучка – дети прячутся в домик, солнышко – идут гулять);-воспитывать доброжелательные отношения между детьми.**«Пчелки»**-выявить умение детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста;-выявить умение выразительно передавать движения в игре;-выявить умение ориентироваться в пространстве;-воспитывать красоту, грациозность.**«Солнышко и дождик»**-продолжать учить детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции (дождик – дети прячутся в домик, солнышко – идут гулять); воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | **«Солнышко»****1.«Солнышко просыпается»** И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.  (2-3 раза).**2.** **«Солнышко купается»** И. п.: лежа на спине.Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (2-3 раза).**3.** **«Солнечная зарядка»**И. п.: лежа на спине, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (2-3 раза)**4.** **«Солнышко поднимается»** И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (3-4 раза).**5.** **«Солнышко высоко»**И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (3 раза).**6.** **«Я – большое солнышко»** И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (3 раза).Обычная ходьба босиком. | **Бег и подпрыгивание.**Музыка Т. Ломовой.**Кошка и котята.** Музыка В. Витлина.**Машина.** Музыка Т. Попатенко. |

**2.4**. **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

В представленном педагогическом опыте предусмотрена работа с родителями воспитанников как первых воспитателей своих детей с целью предоставления им возможности лично принимать участие в жизнедеятельности ДОУ, повышения их компетентности в вопросах в оздоровления своего ребенка. Родители имеют возможность лично участвовать в проведении совместных спортивных мероприятий. Это позволяет родителям сблизиться со своими детьми, увидеть изнутри проблемы своего ребенка, а также приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с педагогом и другими родителями в целом.

Взаимодействие с семьями воспитанников осуществляется на основе сотрудничества и партнерства.

**Перспективный план взаимодействия с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Формы взаимодействияс родителями | Цели |
| Сентябрь | Консультация «Физическое воспитание детей в семье» | Разъяснить родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития детей. |
| Октябрь | День здоровья с родителями и детьми «Вместе очень весело, очень хорошо!»  | Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду. |
| Ноябрь | Информационный стенд «Режим дня дошкольника». | Информировать родителей о режиме дня дошкольников 4-5 лет в д/саду и дома. |
| Декабрь | Встреча за круглым столом «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | Привлечь родителей к использованию закаливающих процедур для профилактики простудных заболеваний детей. |
| Январь | Консультация «Подвижная игра, как средство воспитания дошкольников» | Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми. |
| Февраль | Информационный стенд «Закаливаемся вместе». | Информировать родителей о способах закаливания. |
| Март | Папка – раскладушка «Как приучить ребенка делать зарядку» | Донести до родителей, что утренняя зарядка выполняет важную роль в здоровом развитии ребенка. |
| Апрель | Информационный стенд «Хороводные игры с детьми» | Информировать родителей о разнообразии хороводных игр и их влиянии на воспитание и развитие детей. |
| Май | Консультация на тему: «Создание условий для здорового образа жизни в семье» | Ориентировать родителей на вопросы формирования привычек у детей к здоровому образу жизни в домашних условиях |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников**

Работа по оздоровлению воспитанников в самостоятельной деятельности детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Материалы** | **Цели** |
| **Сентябрь** | В группе |
|  | Гимнастические скамейки, веревка, обручи, муляжи овощей, фруктов | -Побуждать детей самостоятельно использовать спортивные снаряды;-совершенствовать первичные навыки здорового образа жизни;-вызвать положительный эмоциональный настрой. |
| На прогулке |
| Листочки деревьев, мячи, шишки, шапочка пса | -Побуждать детей самостоятельно выбирать атрибуты для спортивных игр и упражнений;-совершенствовать умения безопасного поведения на прогулке;-воспитывать доброжелательные отношения между детьми. |
| **Октябрь** | В группе |
|  | Шапочка кота, гимнастическая скамейка, обручи | -Побуждать детей к игровой форме выполнения циклических упражнений;-закреплять умения самостоятельно выбирать атрибуты;-воспитывать уважительное отношение к силе, ловкости. |
| На прогулке |
| Мячи, шапочки птиц и автомобиля, листочки деревьев | -Побуждать детей самостоятельно выбирать атрибуты для спортивных упражнений;-совершенствовать умения играть в подгруппах;-воспитывать интерес к спортивным играм и упражнениям. |
| **Ноябрь** | В группе |
|  | Гимнастическая скамейка, верёвка, шапочки козлят, волка, кубы, , снежинки. | -Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивный инвентарь;-совершенствовать навыки спортивных упражнений;-вызвать положительный эмоциональный настрой. |
| На прогулке |
| Лопатки, снежные бумы (20-25 см.), мячи, шапочки зайцев | -Побуждать детей к подвижной деятельности на прогулке;-совершенствовать первоначальный опыт самосохранения;-воспитывать доброжелательные отношения между детьми. |
| **Декабрь** | В группе |
|  | Шапочки зверей, дуги, обручи, мячи, палка, канат | -Побуждать детей самостоятельно выбирать п/игру;-совершенствовать умения соблюдать правила в игре;-воспитывать стремление участвовать в играх. |
| На прогулке |
| Мячи, санки, ёлочка | -Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;-побуждать самостоятельность в выборе двигательной деятельности;-вызвать у детей положительный эмоциональный настрой. |
| **Январь** | В группе |
|  | Наклонная доска, обручи, мячи, снежинки, верёвка, канат | -Побуждать детей самостоятельно выполнять спортивные упражнения;-совершенствовать знания о значимости физических упражнений;-воспитывать чувство взаимопомощи.  |
| На прогулке |
| Шапочки птичек, зверей, снежные бумы | -Обеспечить оздоровление организма детей на свежем воздухе;-побуждать детей самостоятельно выбирать атрибуты для спортивных игр и упражнений;-вызвать у детей эмоциональный положительный настрой. |
| **Февраль** | В группе |
|  | Ребристая доска, наклонная доска, мячи | -Побуждать детей к самостоятельной деятельности со спортивным инвентарём;-совершенствовать навыки циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки)-вызвать у детей положительные эмоции. |
| На прогулке |
| Снежинки, мячи, шапочки зверей | -Побуждать детей к самостоятельному выбору п/игр;-совершенствовать умения детей выполнять правила безопасного поведения на прогулке;-воспитывать интерес к подвижным играм и упражнениям. |
| **Март** | В группе |
|  | Мячи, маски зверей, дуги, гимнастическая скамейка, веночек | -Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивный инвентарь;-совершенствовать умения детей выполнять русские танцевальные движения;-воспитывать самостоятельность и умение импровизировать. |
| На прогулке |
| Мячи, шапочки зверей | -Совершенствовать умения детей играть в русские народные игры;-побуждать детей самостоятельно их организовывать;-вызвать у детей положительные эмоции. |
| **Апрель** | В группе |
|  | Мячи, цветы, гигиенические принадлежности | -Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивные атрибуты для игр;-совершенствовать умение выполнять правила безопасности на прогулке;-воспитывать доброжелательные отношения между детьми. |
| На прогулке |
| Мячи, шапочки птиц, зверей | -Совершенствовать навыки выполнения циклических упражнений на воздухе;-побуждать детей самостоятельно выбирать спортивные атрибуты для игр;-вызвать у детей положительный настрой. |
| **Май** | В группе |
|  | Гигиенические принадлежности, мячи, дуги, верёвка | -Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивный инвентарь для игр и упражнений;-совершенствовать знания детей о гигиенических принадлежностях;-развивать в ребятах чувство доброты, товарищества.  |
|  |  На прогулке |
| Руль, шапочка курочки, зонтик, мячи, скакалки, шапочки пчёлки. | -Побуждать детей самостоятельно объединяться в игры; - воспитывать дружеские отношения. |

**3.2. Развивающая предметно-пространственная среда**

## В группе создан физкультурно-оздоровительный уголок, в котором имеются:

|  |
| --- |
| * веревка, обручи, муляжи овощей, фруктов
* Листочки деревьев, мячи, шишки, шапочка пса
* Шапочка кота, гимнастическая скамейка
* Мячи, шапочки птиц и автомобиля
* Гимнастическая скамейка, верёвка, шапочки козлят, волка, кубы, снежинки
* шапочки зайцев
* дуги, мячи, палка, канат
* Шапочки птичек
* Ребристая доска
* Руль, шапочка курочки
* зонтик,
* скакалки
* шапочки пчёлки и др. нетрадиционное оборудование
 |

**3.3. Кадровое и финансовое обеспечение**

Реализация программы осуществляется непосредственно воспитателями группы общеразвивающей направленности детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет. Общее количество сотрудников, занятых непосредственно на группе составило:

|  |  |
| --- | --- |
| **Должность**  | **Общее количество ставок** |
| 2 воспитателя | 1,25 ставки |
| 1 помощник воспитателя | 1,25 ставки |

Для реализация данной программы достаточно использовать имеющееся физкультурное оборудование на группе, не требует специальных дополнительных вложений.

**3.4. Мониторинг заболеваемости детей младшего дошкольного возраста**

На начальном этапе проводилась исходная оценка заболеваемости воспитанников за май-август 2014 года, которая представлена в диаграмме 1.

Методика проведения:

Индекс здоровья подсчитывается по определённой формуле (ни разу не болевшие дети умножаются на 100 и разделить на списочный состав детей) с учетом ни разу не болевших детей. При вычислении индекса здоровья учитываются только простудные заболевания детей.

**Диаграмма 1**

На май-август 2014 года

Из диаграммы виден индекс здоровья, который составляет в среднем за 4 месяца 66%. Простудными заболеваниями за май-август переболело 44 ребенка, в среднем 11 детей в месяц.

**Диаграмма 2**

**На середину 2014-2015 учебного года**

**(сентябрь-январь)**

**Из диаграммы можно заметить повышение индекса здоровья воспитанников 66% до 93% за 5 месяцев. Количество переболевших детей простудными заболеваниями заметно снизилось с 7 до 1 ребенка.**

**IV. Заключительный раздел**

**4.1. Контроль за реализацией программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Содержание контроля** | **Форма предоставления информации** |
| Текущий контроль | Организация совместной деятельности педагога с детьми | справка |
| Итоговый контроль | Мониторинг заболеваемости воспитанников в начале, середине, конце учебного года.  | справка |

**Список литературы**

1. Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А., "Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем." Спб., Паритет, 2002 г.

2. Кузнецова М. Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях" М.: Аркти, 2003 г.

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004

4. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М. : 2000 – 256 с.

5. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб. 2004 – 87 с.

6. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.