«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»
Решением педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №26 «Родничок»
Протокол № 01
от «30» августа 2019 года

«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий МАДОУ «Детский сад
№26 «Родничок»
_____Н.И. Беликова
Приказ №63 от «30» августа 2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурной направленности

«Здоровый малыш»

Возраст воспитанников: 1,5 – 3 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Томина Мария Дмитриевна, педагог
дополнительного образования

2019

Содержание:

1.Пояснительная записка.

2.Актуальность рабочей программы дополнительного образования

2.1.Цель рабочей программы дополнительного образования

2.2.Задача рабочей программы

2.3. Принципы рабочей программ

2.4.Основные направления программы

3.Прогнозируемые результаты

3.1. Перспективное планирование по программе

3.2Тематический план

3.3.. Мониторинг

3.4.. Список литературы

4. Перспективы.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273. Содержание рабочей программы дополнительного образования соответствует федеральным государственным требованиям, устанавливаемыми в соответствии с п.2 ст.7 «Закона об образовании в Российской Федерации», целям и задачам образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения МАДОУ № 26. «Здоровый малыш»- программа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, овладения ребёнком широкой гаммой двигательных навыков, развития физических качеств и формирования интереса к движению. Это необходимое условие построения фундамента жизни ребёнка, которое обеспечит ему возможность заниматься спортом, откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. В условиях развития вариативности и разнообразия дошкольного образования особое значение приобретает регуляция его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных программ, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к ребенку, здоровьесберегающих технологий.

Актуальность рабочей программы дополнительного образования.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, Чтобы быть здоровым, человеку нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья. Обучаться этому искусству человек должен с раннего детства, поэтому

дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

Ранний возраст- это важный и ответственный этап развития человека, но в этот период жизни детей их двигательный опыт чрезвычайно мал. Малыш должен учиться многому: развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию движения) и обязательно накапливать двигательный опыт, который в дальнейшем позволит ребёнку свободно владеть своим телом, быть уверенным в своих действиях.

Мы считаем, что в центре работы детского учреждения по полноценному физическому развитию, укреплению и развитию здоровья детей должна находиться и семья.

Программа «Здоровый ребенок» предусматривает применение методов и способов, направленных не только на обеспечение, но и формирование физического и психического здоровья детей как в ДОУ, так и в семье.

Поэтому проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления рассчитана на 5 лет) МАДОУ «Д/С № 26 «Родничок» Зарайского района с Макеево.

Концепция программы.

Программа разработана в силу особой актуальной проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения детей в дошкольной организации.

Сроки реализации программы: 1год.

Цель:

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста

Задачи:

1.Сохранить и развить соматическое, физическое и психоэмоциональное здоровье воспитанников.

2.Заложить в сознание детей правильное понимание здорового образа жизни и привить им навыки здоровой жизни; помочь ребёнку улучшить его двигательный

статус; - укрепить физическое и психическое здоровье; - воспитывать морально – этические качества личности через двигательную деятельность.

3.Создать мотивацию у педагогов на интеграцию образовательно-воспитательной и здоровьеразвивающей деятельности, посредством вовлечения в проектную деятельность.

4.Привлечь родителей в процесс воспитания здорового ребенка через механизмы социального партнерства.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методика.
2. **Принцип активности и сознательности** — участие всего педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости. Укрепление здоровья детей.
5. Приобретение навыков самообслуживания в деле сохранения здоровья (формирование полезных привычек).

6.Формирование потребности в движениях (бег, игры с предметами, использование спортивного инвентаря).
7.Повышение уровня физического развития (ходьба по дорожке, прыжки на двух ногах, спрыгивание с высоты).
8.Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Объекты программы.

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Основные направления программы:

Профилактическое:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение сангигиенического минимума.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
3. Составление индивидуальных карт здоровья.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.

5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Лечебное:

Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

ОБЩИЕ ПРИОРИТЕТЫ ПРОГРАММЫ

В отношении:

1) воспитанников:

- культивирование у детей осмысленного отношения к собственному (телесному, душевному, духовному) здоровью как к единому целому, привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- активизация и развитие познавательных интересов к своему и чужому телу и его возможностям, развитие представлений о том, как устроен человек, о назначении органов. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- воспитание у дошкольников способности к самосозиданию собственной телесной организации в посильных для него формах, обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной само- и взаимопомощи;
- формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения
- превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей;

2) педагогов:

- повышение уровня профессионального мастерства для оптимизации педагогического процесса на основе интеграции образовательной и здоровьеразвивающей деятельности;

3) родителей:

- повышение компетентности родителей по вопросам формирования и развития здоровья ребенка в семье;
- социальное партнёрство педагогического коллектива и родителей по вопросам сохранения и развития здоровья детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

I. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры учреждения

- оснащенность групповых помещений, кабинетов, музыкального, спортивного залов, спортивной площадки, групповых прогулочных площадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- функционирование медицинского кабинета в целях осуществления санитарно-гигиенической и противоэпидемической работы;

- обеспечение учреждения квалифицированным составом специалистов (воспитатели, медицинские работники, инструктор по физической культуре), осуществляющих комплексную работу по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

II. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей

- ежедневное наблюдение за состоянием здоровья детей, с ведением «Листа адаптации» для вновь поступивших и заполнением после углубленного медицинского осмотра «Листов здоровья группы»;
- ежемесячный анализ заболеваемости детей по группам и информирование воспитателей о структуре заболеваемости;
- использование витаминотерапии, фитонцидотерапии, светотерапии;
- оказание медицинской поддержки при создании системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям с проблемами, основу которых составляют нарушения соматического здоровья;
- санитарно-гигиеническое просвещение родителей.

III. Здоровьеразвивающая деятельность

- соблюдение режима дня в детском саду;
- рациональное сбалансированное питание воспитанников;
- закаливание дошкольников;
- организация рациональной двигательной активности воспитанников путем: а) обогащения двигательного опыта детей в процессе создания ситуации радости и удовольствия в движении; б) развития у детей физических и волевых качеств; в) поощрения творчества детей, их активности и самостоятельности, инициативы в двигательных действиях; г) коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей;
- обучение детей ЗОЖ в процессе функционирования «Школы Айболита», работа которой направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни воспитанников и культуры здоровья как мировоззрения;
- интеграция образовательной и здоровьеразвивающей деятельности педагогов.

IV. Методическая работа с педагогами

- создание творческих и проблемных групп, разрабатывающих отдельные аспекты совершенствования здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего педагогического процесса;
- изучение и внедрение передового педагогического опыта по сохранению и развитию здоровья воспитанников;

- организация через проектную деятельность практических форм работы, предполагающих самообразование и совершенствование технологий здоровьесохраняющего и здоровьесозидающего педагогического процесса.

VI. Взаимодействие педагогического коллектива с семьей

- обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность и тактичность педагога, его умение понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;
- совместная выработка решений и разделяемой ответственности специалистов и родителей в вопросах обеспечения и формирования здоровья детей;
- привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и т.д.;
- вовлечение родителей в совместное выполнение с педагогами проектов по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№	Методы	Содержание	Контингент детей	Исполнитель
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- соблюдение режима дня - организация благоприятного микроклимата в жизни группы	1,5 -3 лет	воспитатель
2	Полноценное питание	- выполнение режима питания - гигиена приема пищи - ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания - эстетика организации питания (сервировка) - индивидуальный подход к детям во время питания	1,5-3 лет	воспитатель мл. воспитатель ст.медсестра мл. воспитатель воспитатель
3	Физическое воспитание	- утренняя гимнастика - физкультурные занятия - физкультминутки - динамические паузы - корригирующая гимнастика - гимнастика после сна - занятия на тренажерах	1,5-3лет 1,5-3 лет 1,5-3лет 1,5-3 лет 1,5-3 лет	воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель

		- подвижные игры оздоровительный бег - гимнастика для глаз	1,5-3 лет 2-3 лет 1,5-3лет 2-3 лет 1,5-3 лет	воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель
4	Закаливание - водой	- умывание, мытье рук до локтя прохладной водой - ножные ванны в летнее время - теплый душ в летнее время	1,5-3 лет 1,5-3 лет 1,5-3 лет	воспитатель воспитатель мл. воспитатель воспитатель мл. воспитатель
	- воздухом	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - обеспечение температурного режима в групповых и спальных комнатах в течение дня - сон при открытых окнах в зависимости от погоды (за исключением зимы) - сон в трусах, без майки - прогулки на свежем воздухе - соблюдение сезонной одежды во время прогулок - облегченная одежда в группе	1,5-3 лет 1,5-3 лет 1,5-3 лет 1,5-3лет	воспитатель мл. воспитатель воспитатель мл. воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель
	- солнцем	- воздушно-солнечные ванны в летнее время	1,5-3лет	воспитатель
5	Активизация иммунной системы:	- босоножье: по ребристым дорожкам по песку в летнее время - точечный массаж БАТ по Уманской - игровой массаж - дыхательная гимнастика - обширное умывание	1,5-3 лет 1,5-3лет 1,5-3лет 1,5-3лет 1,5-3 лет 1,5-3лет	воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель
6	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы, подвижные игры	1,5-3лет 1,5-3лет	воспитатель воспитатель

		- дни здоровья	1,5-3лет	воспитатель
7	Фитонцидотерапия	ароматизация помещений: фитонцидами лука и чеснока	1,5-3лет	воспитатель
8	Цветотерапия	цветовое сопровождение обучающей среды и учебного процесса	1,5-3лет	администрация
9	Светотерапия	- обеспечение светового режима - тубус-кварц по показаниям	1,5-3лет 1,5-3лет	администрация воспитатель ст. медсестра
10	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение: режимных моментов занятий театральная деятельность хоровое пение	1,5-3лет 1,5-3лет 1,5-3лет 1,5-3лет	воспитатель воспитатель специалист специалист
11	Витаминотерапия	- поливитамины «Ревит» - витамин «С» - н-к «Золотой шар» - натуральные соки - свежие фрукты - витаминизированный кисель - напиток «Лимончик» - напиток «Ягодка» - напиток «Апельсинчик»	1,5-3лет 1,5-3лет 1,5-3лет	ст. медсестра шеф-повар
12	Стимулирующая терапия	- оксалиновая мазь - лук, чеснок в свежем виде на столы в период подъем заболеваемости ОРЗ	1,5-3лет 1,5-3лет	воспитатель ст. медсестра ст. медсестра мл. воспитатель
13	Социализация личности	- целевые установки на день - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний - коррекция поведения	1,5-3лет 1,5-3лет 1,5-3лет	воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель

		- психогимнастика - пальчиковая гимнастика	1,5-3лет 1,5-3лет	
14	Обучение ЗОЖ в «Школе Айболита»	- курс бесед - занятия по ОБЖ - страничка Айболита в Вестнике «Счастливое детство»	2 -3лет	воспитатель
15	Лечебная работа	- оказание неотложной медицинской помощи	1,5-3лет	ст. медсестра

Перспективный план игр и упражнений на укрепление здоровья

СЕНТЯБРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
Ходьба по дорожке Цель: развивать координацию движений	*Игровое упражнение «Молоточки-звоночки»* Цель: развивать кисти рук.	*«Бодрячки»* - бодрящая гимнастика в постели	*Упражнение на укрепление стоп «Идем, бежим, прыгаем!* Цель: упражнять в движении по специальной дорожке А) ходьба по дорожке с камушками Б) бег по дорожке с палочками, В) прыжки через мешочки
Игровое упражнение «Зайка беленький сидит…» (в комплексе утренней гимнастики) Цель: упражнять в умении выполнять движения под речь воспитателя	*Чтение потешки «Баба сеяла горох»* Цель: учить выполнять движения текста потешки	Закаливание – *йодно-солевая дорожка*	
Игровое упражнение «Листья летят» Цель: развивать координацию движения в правильной постановке стоп.	*Упражнение на дыхание «Пушинка»* (под спокойную музыку) Цель: упражнять в умении вдыхать воздух носом, выдыхать через рот.	*Пальчиковые игры «Пальчик, пальчик, где ты был?...»* Цель: развивать мелкую моторику рук.	Игровое упражнение на развитие слуха «Повтори за мной, «Кто сказал мяу?» Цель: развивать слуховое внимание; оборудование – мелкие игрушки
Работа медперсонала	1. Поливитамины:10 дней по 1 драже (все дети) 2. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети) 3. «Чистый нос» - промывание носа настоем трав – 10 дней (все дети)		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для дыхательного упражнения,		
Работа с родителями	1.Беседы о состоянии здоровья детей.2.Знакомство с режимом группы.		

ОКТЯБРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом «Босоножье» Цель: укреплять здоровье детей,развивать координацию движений	Упражнение на развитие навыков одевания, раздевания *«Мы – ребята-молодцы!»* Цель: учить последовательности одевания, раздевания, аккуратности	*«Птички прилетели»* - бодрящая гимнастика Цель: учить плавно двигать руками	Игровое упражнение «Кто пришел, кто ушел?» - имитация движений животных по оздоровительной дорожке. Цель: учить повторять движения за взрослыми
Игровое упражнение «Носик, носик» Цель: учить правильно вдыхать воздух через нос (упражнение № 1)	Перед обедом: *Чтение потешки «Три сороки»* Цель: развивать внимание, умение слушать. *Упражнение «Поиграем с ручками»»* Цель: укреплять мышцы рук.	Закаливание – *йодно-солевая дорожка*	
Перед прогулкой – упражнение на развитие координации движений «Где это?» Цель: развивать слуховое внимание, координацию движений.	Перед сном: *Игра в кругу «Вот мы какие!»* Цель: развивать интерес к детям своей группы		

Работа медперсонала	1. «Здоровый сон» - сон (дневной сон – все дети) 2. Иммунопрофилактика – вакцинация гриполом - 1 раз по назначению врача (не менее 70%)
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для прослушивания во время сна
Работа с родителями	Наглядная агитация, стенды, памятки, консультации, пропаганда здорового образа жизни.

<table>
<tr><th colspan="4">НОЯБРЬ</th></tr>
<tr><th>Утро</th><th>День</th><th>После сна</th><th>Вечер</th></tr>
<tr><td><u>Упражнение «Паровозик»</u>
(передвижение мелким шагом по означенной дорожке)
Цель: учить выполнять заданное движение, упражнять в ходьбе мелким шагом.</td><td><u>Упражнение на дыхание «Дружок»</u>
Цель: учить правильному дыханию</td><td>Бодрящая гимнастика «<u>Птички прилетели</u>»</td><td rowspan="3"><u>Игровое упражнение «Петушок»</u>
Цель: учить выполнять движения под каждый вдох и выдох
<u>Игровое упражнение «Лисички»</u>
Цель: учить бесшумно передвигаться по комнате</td></tr>
<tr><td><u>Игровое упражнение «Курносики»(дыхание)</u>
Цель: укрепление дыхательных путей</td><td>Перед обедом:
<u>Чтение стихов «Игрушки»</u> с имитацией движений
Цель: упражнять в умении повторять движения</td><td rowspan="2">Закаливание – <u>йодно-солевая дорожка</u></td></tr>
<tr><td><u>Упражнение «Наши ушки»</u>
Цель: массаж «волшебных» точек</td><td>Перед сном:
<u>Упражнение на дыхание «Дует ветерок»</u>
Цель: упражнять в умении регулировать дыхание</td></tr>
<tr><td>Работа медперсонала</td><td colspan="3">1. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети)</td></tr>
<tr><td>Работа узких специалистов</td><td colspan="3">Муз. руководитель – проведение психогимнастики</td></tr>
<tr><td>Работа с родителями</td><td colspan="3">Повышение правовой, психолого-педагогической культуры родителей (памятки, консультации, беседы)</td></tr>
<tr><th colspan="4">ДЕКАБРЬ</th></tr>
<tr><th>Утро</th><th>День</th><th>После сна</th><th>Вечер</th></tr>
<tr><td><u>Игровое упражнение «Дождк кап-кап…»</u>
Ходьба по оздоровительной дорожке
Цель: укрепление стоп ног</td><td><u>Упражнение на дыхание «Кошечки»</u>
(по Стрельниковой)
Цель: учить выдыхать воздух через нос при движении головой вправо-влево.</td><td rowspan="3">Закаливающий массаж подошв ног
«Поиграем с ножками»</td><td rowspan="3"><u>Игровое упражнение «Повтори за мной»</u>
Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание
<u>Чтение «Водичка-водичка…»</u>
с имитацией движений
Цель: учить последовательности при умывании</td></tr>
<tr><td><u>Массаж «Курносики»</u>
Цель: укрепление дыхательных путей носа.</td><td rowspan="2">Перед сном:
<u>Игровое упражнение «Ладошки»</u>
(под музыку)
Цель: развивать чувство ритма, умения выполнять</td></tr>
<tr><td>Перед прогулкой:
<u>Игра «Как мы гуляем?</u></td></tr>
</table>

Цель: упражнять в сохранении правильной осанки во время ходьбы, бега, при играх сидя.	соответствующие движения		
Работа медперсонала	1. Витаминопрофилактика: ревит, витамин С – ежедневно № 10 (все дети)		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – развлечение тематическое «Как у нашего кота…»		
Работа с родителями	Консультация на тему «Оздоровление детей 2-3 лет в условиях детского сада»		

ЯНВАРЬ			
Утро	**День**	**После сна**	**Вечер**
Упражнение «Волшебная дорожка» - ходьба мелким, широким шагом. Цель: укрепление стоп ног, массаж стопы	*Ритмичное упражнение «Молоточки-звоночки»* Цель: Развивать подвижность кисти рук.	*Закаливающий массаж ног «Колени-пятки»* Цель: укрепление мышц ног *Чтение-повторение за воспитателем «Ай, качи, качи, качи…»* Цель: упражнять в слушании, умение повторять фразы. *Игровое упражнение «Снежинки и ветерок»* Цель: научить вдыхать через нос, а выдыхать ртом. Оборудование – снежинки-игрушки.	*Игровое упражнение «Повтори за мной»* Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание *Чтение «Водичка-водичка…»* с имитацией движений Цель: у чить последовательност и при умывании
Упражнение на дыхание «Ветерок» (Стрельникова) Цель: научить дышать через нос.	*Игровое упражнение «Ушки-ушки»* Цель: развивать слуховое внимание *Упражнение для внимания «Лисички»* Цель: учить бесшумной ходьбе, учить быть внимательными.		
Игровое упражнение «Поиграй на трубе» Цель; укрепление осанки, развивать мелкую моторику рук			
Работа медперсонала	1. «Здоровый сон» - (дневной сон – все дети) 2. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 (все дети)		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – тематическое занятие «Движение под музыку».		
Работа с родителями	Индивидуальные беседы по занятиям. Ответы на интересующие темы.		

ФЕВРАЛЬ			
Утро	**День**	**После сна**	**Вечер**

Упражнение «Ровным кругом» - ходьба по круговой дорожке с перешагиванием через предметы Цель: научить сохранять равновесие при перешагивании через предметы. *Упражнение «Смешные глазки»* Цель: укрепление мышц глаз. *Игровое упражнение «Сердитый ежик»* Цель: укрепление мышц спины.	*Игровое упражнение «Умывай-ка»* Цель: прививать КГН. Формировать последовательность процедуры. *Упражнение «Упрямый ослик»* Цель: укрепление мышц гортани со звуком й-а, предотвращение храпа Чтение «Все люди спят» Гербовой Цель: формировать привычку успокоиться перед сном.	*Бодрящая гимнастика «Ручки-ножки»* Цель: создать бодрое, эмоционально-приподнятое настроение при подъеме «Босоножье» - закаливание, йодно-солевая дорожка *Игровое упражнение «Куклы играют в снежки»* Цель: укрепление мышц спины, развивать движение рук.	*Игровое упражнение «Чебурашка»* Цель: учить слушать внимательно, реагировать эмоционально (весело - грустно), укрепление мышц лица *Массаж лица* (упражнение № 1) Цель: укрепление мышц лица, предотвращение простудных заболеваний *Игровое упражнение «Покачай малышку»* Цель: укрепить мышцы рук, ног, спины
Работа медперсонала	1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 2. «Лимонная долька с медом» - профилактика простудных заболеваний – 1 ч. Ложка 2 раза в день (все дети) 3. Лечебная физкультура – профилактика плоскостопия - ежедневно. (все дети) 9. «Здоровый сон» - (дневной сон – все дети)		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – сказкотерапия		
Работа с родителями	«Круглый стол» на тему решение проблем, связанных с оздоровлением детей.		

МАРТ			
Утро	**День**	**После сна**	**Вечер**

Ходьба по звуковой дорожке Цель: укрепление мышц стоп ног. *Игровое упражнение»Зайка беленький сидит…»* (в комплексе утренней гимнастики) Цель: учить выполнять действия по слову воспитателя.	*Ритмическое упражнение «Хлоп-хлоп, топ-топ…»* Цель: научить согласовывать и чередовать движение рук и ног. *Чтение потешек с имитацией движений героев «р.н.п.)* Цель: формировать навыки ходьбы, бега, и др. движений *Упражнение на дыхание «Кошечки»* Цель: развивать дыхательную мускулатуру.	*«Хлопушки и топотушки» -* бодрящая гимнастика в постели Цель: развивать подвижность рук и ног. Закаливание – йодно-солевая дорожка	*Игровое упражнение «Попрыгунчики»* Цель: развивать гибкость суставов *Игра «Буратино»* Цель: научить выполнять круговые движения головой, чувствовать и осознавать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела *Чтение и инсценирование «Баба сеяла горох»* Цель: научить выполнять движения по слову воспитателя, развивать навыки движений
Работа медперсонала	1. Витаминотерапия «Ревит» - 1 драже 2 раза в день ежедневно (все дети 2. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для интегрированных занятий. Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой		
Работа с родителями	Проведение совместного оздоровительного праздника с детьми.		

АПРЕЛЬ			
Утро	**День**	**После сна**	**Вечер**
Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом (поролоновые шарики) Цель: профилактика простудных заболеваний *Упражнение на развитие мышц ног «Босоножье»* Цель: закаливать ноги *Игровое упражнение «Носик-носик»* Цель: закреплять умение дышать через нос.	*Игровые упражнения «Птички», «Обними себя»* - на развитие плечевого пояса. Цель: учить манипулировать руками в свободном парении, развивать ловкость рук, пальцев. *Игровое упражнение «Внимательные глазки»* Цель: укреплять мышцы глаз.	*Чтение стихов «Игрушки» А.Барто* с показом (мелкие игрушки) Цель: развивать интерес к слушанию стихов, манипуляции с игрушками.	*Бодрящая гимнастика «Птички прилетели»* Цель: развивать подвижность мышц рук и плечевого пояса. *Закаливание* (йодно-солевая дорожка) *Игровое упражнение «Веселый язычок»* Цель: развивать подвижность языка *Упражнение «Прогулка»* - ходьба с перешагиванием через предметы. Цель: развивать устойчивость, координацию движений.
Работа медперсонала	1. «Здоровый сон» - (дневной сон – все дети) 2. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 (все дети)		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий. Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой		
Работа с родителями	1.Показ занятия для родителей с использованием оздоровительной технологии. 2.Досуг с татарскими национальными играми.		

МАЙ			
Утро	**День**	**После сна**	**Вечер**
Упражнение «Ловкие ребята» - дорожка препятствие (перешагивание, перелезание) Цель: развивать ловкость. *Игровое упражнение «Паровозик»* Цель: развивать умение дышать медленно для насыщения организма кислородом. *Пальчиковая игра «Это пальчик…»* Цель: развивать мелкую моторику рук.	*Чтение потешек «На горе, горе…»* Цель: учить воспроизводить текст в движении. *Упражнение для осанки «Ровные спинки»* Цель: укреплять мышцы спины. *Игровое упражнение «Ладошки-ладушки»* Цель: научить хлопкам в ладоши под музыку. *Игровое упражнение «Ветерок»* Цель: закреплять навыки правильного дыхания – вдыхать и выдыхать воздух через нос.	*Закаливающий массаж подошв ног.* Цель: Воздействовать на биологически активные центры, развивать гибкость суставов. *Закаливание* – йодно-солевая дорожка Цель: профилактика простудных заболеваний	*Чтение стихов о весне с имитацией природных явлений.* Цель: развивать двигательную активность
Работа медперсонала	1. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети) 2. «Здоровый сон - ежедневно (все дети) 3. Поливитамины – аевит, витамин С – 1 драже 1 раз в день № 10 (все дети)		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий.		
Работа с родителями	1.Проведение праздника «Мы – здоровая семья». 2.Анкетирование на тему «Здоровы ли мы?» 3. Рекомендации для летнего оздоровительного сезона.		

План на ближайшие 3 – 4 года.

Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.

Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (в вечернее время).

Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях

Результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

3. Обеспечение статистического учёта, контроля, и анализа на всех уровнях.

4. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

5. Повышение заинтересованности работников д/сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

6. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. «Как воспитывать здорового ребёнка». – Москва. 1993.

2. Маргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж ТЦ «Учитель», 2005.

3?Журнал «Дошкольное воспитание». № 6 2002. «Упражнения для оздоровления детей.

4. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

5. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

6. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

7. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

8. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».

9.Аверина И. Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. -М: Айрис-Пресс, 2006.-136с

10. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М. :Просвещение. - 1999.-221с.

11. Терновская, С. А. Теплякова, Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С. 61-65.