

## **1. Актуальность программы.**

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя укрепить лекарствами или купить в аптеке. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний, но ведь критериями здоровья являются и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Анализ исследований отечественных и зарубежных ученых показал, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Детские шалости и другие опасные жизненные непредсказуемые ситуации приводят иногда к необратимым последствиям. Именно поэтому в центре работы по формированию здорового образа жизни должна стоять семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психологического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Интенсивная работа в этот период и придет к положительному результату.

Обращение родителей за консультациями по проблеме формирования здорового образа жизни и большое количество часто болеющих детей в группе, что препятствовало положительной динамике адаптации детей, явились самыми острыми проблемами, на основе этого и была создана программа «Здоровый малыш – счастливая мама», которая позволит комплексно решить образовательно–воспитательные задачи:

- **в области физического развития** – овладеть элементарными физическими навыками, совершенствовать координации движений, крупной и мелкой моторики; овладеть подвижными играми с правилами; развивать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной и волевой сфере.
- **в области познавательного развития** – формировать первичные представления о культурно-гигиенических навыках; о свойствах и отношениях окружающего мира; способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.
- **в области социально-коммуникативного развития** – развивать навыки общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками, эмоциональной отзывчивости; формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками; способствовать становлению и осознанию себя, как отдельную личность; формировать позитивных установок на деятельность.
- **в области речевого развития** – пополнять пассивный словарный запас, способствовать переходу в активный; формировать умение сочетать слово и действие, сопровождать игры речевым сопровождением.
- **в области художественно-эстетического развития** – способствовать пониманию музыкальных произведений; развитие ритма, темпа движений; становлению эстетического отношения к окружающему миру; реализации самостоятельной музыкальной деятельности детей.

## **2. Цели и задачи программы.**

**Цель:** сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, сформировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранность собственного здоровья.

### **Задачи:**

- Обеспечить снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Создать благоприятные условия для укрепления здоровья и развития физических навыков детей;
- Совершенствовать функции ведущих физических систем организма ребенка, решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Повысить грамотность родителей в вопросах оздоровления ребенка.

**Целевая аудитория:** дети 2-3 года, воспитатели, логопед, родители воспитанников.

### **Прогноз возможных трудностей в реализации программы:**

1. Поиск места для хранения материала по мере их увеличения;
2. Отсутствие поддержки со стороны родителей;

## **3. Сроки реализации программы.**

Реализация программы рассчитана на учебный год и осуществляется с сентября 2016 по июнь 2017.

#### **4. Этапы реализации программы:**

##### **Первый этап – подготовительный**

- подбор методической литературы, аудио каталога;
- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми (сообщение на собрании);
- разработка конспектов по теме ООД по образовательной области «Физическое развитие», утренних гимнастик, бодрящих гимнастик;
- набор картотек: физминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, пальчиковых игр, утренних гимнастик;
- подбор материала для дыхательной гимнастики, закаливания, коррекции плоскостопия, физкультурных игр.

##### **Второй этап – основной**

- организация работы с родителями;
- реализация мероприятий по оздоровлению детей.

##### **Третий этап – заключительный**

- Презентация программы на родительском собрании и педагогическом совете.

## **5. Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. осознание взрослыми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья, появление интереса у родителей к проблеме оздоровления своего ребенка;
2. сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости;
3. создание уголка оздоровительного материала для детей;
4. фото альбом: «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Здоровый ребенок»;
5. создание папки для родителей «Паспорт здорового ребенка» с консультациями.

**Продукты реализации программы:** уголок оздоровительного материала для детей; папка для родителей «Паспорт здорового ребенка» с консультациями; альбом «Мама, папа, я спортивная семья», «Здоровый ребенок».

**Презентация программы:** представление фотоотчета на родительском собрании, на семинарах и педагогических советах, на городском и областном конкурсах методических разработок.

## 7. План реализации программы

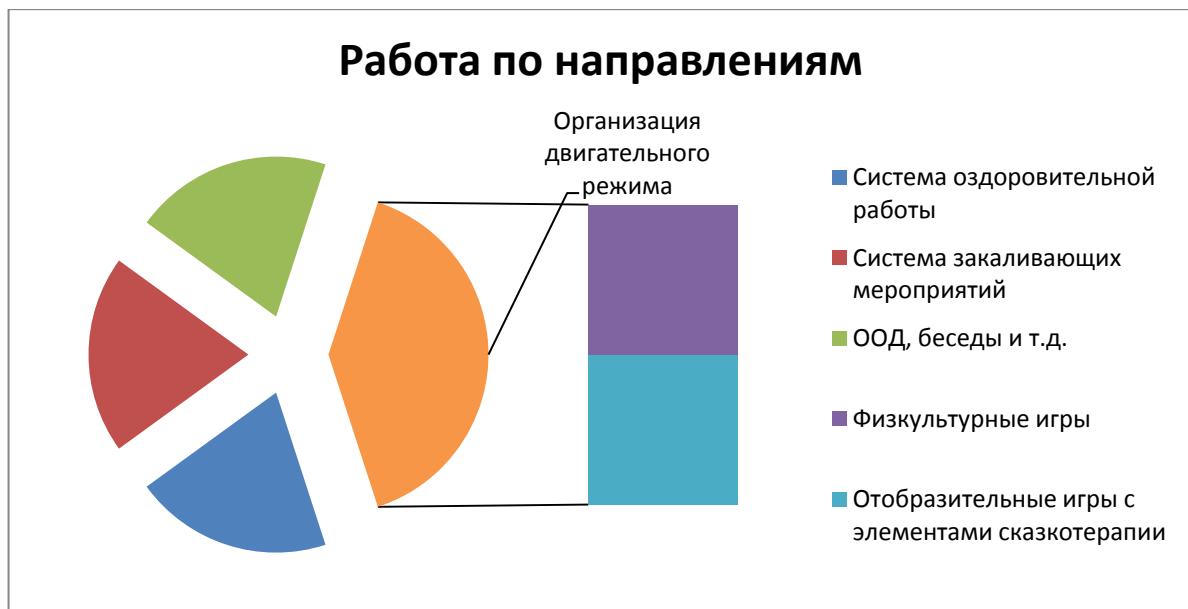
Работа по реализации программы ведется по двум направлениям: работа с родителями воспитанников группы раннего возраста и работа с детьми.

### 7.1. План работы с родителями

сроки	Консультации	Родительские собрания, мастер – классы, анкетирование, буклеты и т.д.	Творческие работы
сентябрь	«Осенью на прогулке», «Индивидуальные особенности детей», «Как снять напряжение после детского сада».	Сообщение на собрании «Оздоровительная работа в детском саду».	Изготовление индивидуальных подушек, «Волшебных мешочек», сбор фото для альбома «Мама, папа, я – спортивная семья».
октябрь	«Как бороться со страхами», «Что делать, если ребенок впадает в истерику», «Как одеть ребенка осенью».	Папка – передвижка «Уроки безопасности», Папка – передвижка «Здоровье на тарелке»; Мастер-класс «Полезные игрушки».	Совместное изготовление массажных ковриков.
ноябрь	«7 родительских заблуждений о морозной погоде», «Профилактика ГРИППА».		Пополнение родительского уголка
декабрь	«Господин лук», «Травмы можно избежать», «Советы Неболейки».	Буклет «Одеваемся правильно на прогулку»	Конкурс «Рукавица Деда Мороза».
январь	«Оздоровительная работа в условиях ДОО» дыхательная гимнастика, «Оздоровительная работа в условиях ДОО» правила пробуждения, «Оздоровительная работа в условиях ДОО» самомассаж.	Буклеты «Советы Неболейки»	Пополнение оздоровительного уголка материалом для дыхательной гимнастики.
февраль	«Развиваем пальчики»	Папка – передвижка «Свойства комнатных растений»	Пополнение оздоровительного уголка материалом для самомассажа.
март	«Кризис трех лет», «Капризы и упрямство».	Папка – передвижка «Осторожно весна»	Пополнение спортивного уголка мячами разного

			размера.
апрель	«Первая доврачебная помощь при травмах».	Папка – передвижка «Закаливание»	Пополнение оздоровительного уголка материалом для профилактике плоскостопия.
май	«Наблюдение летом», «О предупреждении ОЖКИ».	Папка «Азбука «Ay», я в лесу не пропаду»	Фото выставка «Весной на прогулке».

## 7.2. План работы с детьми



### 7.2.1. Система закаливающих мероприятий

Формы работы	Количество и длительность занятий (мин.)
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (ношение “Чесночных” киндеров, обработка оксолиновой мазью полости носа, частое мытье рук, использование фитоцидных блюдец с нарезанным чесноком и луком)	В период эпидемии
Режимы проветривания	Ежедневно
Бактерицидные лампы	Ежедневно
Упражнения на профилактику плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и массажным коврикам)	Ежедневно после бодрящей гимнастики
Умывание и полоскание рта	После каждого приема пищи
Контрастные воздушные ванны	После сна
Облегченная одежда детей	В течение дня
Контрастное обливание рук по локоть	После дневного сна

### 7.2.2. Система оздоровительных мероприятий

Формы работы	Количество и длительность занятий (мин.)
Динамические паузы	Во время занятий, 2 мин. по мере утомляемости детей.
Релаксация	По мере утомляемости детей, ежедневно по 3-5 минут в первую половину дня.
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, индивидуально или с подгруппой детей
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, ежедневно
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна по 5-10 минут
Логоритмика	Один раз в неделю по 10 минут.

### 7.2.3. Организация двигательного режима

Организация двигательного режима осуществляется в течении дня в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей и в организованной образовательной деятельности (физкультурные игры и отобразительные игры с элементами сказкотерапии)

В основе разработки по организации двигательного режима в разделе физкультурные игры использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Программа включает в себя много разделов. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Для детей данного возраста мы используем только танцевально-ритмическую гимнастику. В этот раздел входит: игроритмика, игрогимнастика и игrottанцы.

Характеристика, цели и содержание разделов программы

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

**Игrottанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот

раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

## **1. Игроритмика.**

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

### **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой**

#### **Виды упражнений:**

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентрированная ходьба;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук;
- движения руками в различном темпе;
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку;
- удары ногой на каждый счёт;
- шаги на каждый счёт и через счёт;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

## **2. Игрогимнастика.**

### **Строевые упражнения.**

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

### **Виды упражнений:**

- построение друг за другом, в круг;
- передвижение в сцеплении;
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение врасыпную, бег врасыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- повороты направо, налево, по распоряжению;

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

#### **Упражнения с предметами**

- основные положения и движения с гантелями, фляжками, мячами, обручами, лентами, шариками;

### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки**

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;

- упражнения на осанку сидя.

### **3. Игrotанцы**

#### **Хореографические упражнения**

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на пояссе и перед грудью;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги;
- прыжки выпрямившись;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию.

Календарно-тематическое планирование работы с детьми по физическому развитию на учебный год см. Приложение 1

Перспективное планирование по использованию отобразительных игр с элементами сказкотерапии в работе с детьми

месяц	Тема	Формы работы
сентябрь	Знакомство со сказкой «Колобок»	1. Чтение сказки 2. Лепка «Колобка» 3. Отобразительная игра «Звери» 4. Беседа о поведении Колобка.
октябрь	В.Сутеев «Петух и краски»	1. Чтение сказки 2. Отобразительная игра «Петушок» 3. Рисование сказки 4. Беседа о эмоциях петуха
ноябрь	С.Маршак «Кошкин дом»	1. Чтение сказки 2. Отобразительная игра «Кошка» 3. Лепка «Ведерка для воды» 4. Беседа о поведении кошки
декабрь	Русская народная сказка «Маша и медведь»	1. Чтение сказки 2. Отобразительная игра «Лес» 3. Лепка пирожков 4. Беседа о хитрости Маши
январь	Русская народная сказка «Теремок»	1. Чтение сказки 2. Конструирование «теремка» 3. Отобразительная игра «Звери» 4. Беседа о дружбе
февраль	Л.Толстой «Три медведя»	1. Чтение сказки 2. Раскрашивание иллюстраций по сказке 3. Отобразительная игра «Мишка» 4. Беседа о семье
март	Русская народная сказка «Заюшкина избушка»	1. Чтение сказки 2. Конструирование избушек 3. Отобразительная игра «Лиса и заяц» 4. Беседа о поступке лисы
апрель	В.Сутеев «Мышонок и карандаш»	1. Чтение сказки 2. Раскрашивание иллюстраций по сказке 3. Отобразительная игра «Мышонок»

### 7.2.4. Календарно – тематическое планирование ООД по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

Месяц	Тема ООД	Цель ООД
октябрь	Беседа «Наши ушки и носы»	Повторить элементарные правила поведения: нельзя брать в рот несъедобные предметы, нельзя засовывать в нос или ухо какие-либо предметы.
	«Замарашка и чистюлю» (8, 4-5)	Познакомить детей с понятием «Микроб», раскрыть важность чистых рук и одежды.
ноябрь	Беседа «За столом»	Повторить элементарные правила поведения за столом (кушать аккуратно, не разговаривать, не смеяться, не толкать посуду).
	«Витамины на тарелке» (8, 6)	Познакомить детей с полезной и вредной пищей.
декабрь	Беседа «Раз снежок, два снежок»	Уточнить правила безопасности во время игр на улице: не кидать друг в друга снежки, камни, палки.
	«Зарядка» (8, 7)	Раскрыть детям значение зарядки и водных процедур
январь	Рассматривание иллюстраций по теме «Пешеход переходит улицу».	Повторить элементарные правила поведения на дороге.
	«В песочнице» (8,10)	Повторить элементарные правила поведения при игре в песок
февраль	Инсценировка отрывка из стихотворения С. Я. Маршака «Тили-тили-тили-бом! Загорелся кошkin дом!»	Повторить элементарные правила поведения при пожаре
	«Играем дружно» (8,14-15)	Повторить элементарные правила поведения при игре друзьями
март	Беседа «Мир растений»	Формировать элементарные представления о способах взаимодействия с растениями и животными (рассматривать растения, не нанося им вреда, наблюдать за животными, не беспокоя их и не причиняя им вреда).
	«Тихий час» (8, 16)	Познакомить с понятием детей «тихий час», раскрыть значимость режимного момента
апрель	Беседа «Вода»	Ознакомление со свойствами воды; беседа о необходимости соблюдения правил безопасности возле водоема, бассейна.
	«Тихий час» (8, 17)	Раскрыть значимость отдыха для организма человека
май	Беседа «Я пешеход»	Повторить элементарные правила дорожного движения.

## **8. Заключение**

Программа «Здоровый малыш – счастливая мама» дополняет общеобразовательную программу, направлена на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, значительная часть планируемых мероприятий ориентирована на сотрудничество с семьей, так как именно семья оказывает решающее влияние на весь ход развития ребенка.

**9. Список используемой литературы:**

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практик. Пособие/ И.Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 114 с.
2. Бачурина, В. Н. Развивающие игры для дошкольников/ В. Н. Бачурина – М.: ООО ИКТЦ (Лада), 2009. – 176 с.
3. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей/ Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, - 2010. – 224 с.
4. Детские подвижные игры/ Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2009. – 96 с.
5. Кузнецова, А.Е. Лучшие развивающие игры для детей от трех до семи лет/ А.Е. Кузнецова– М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009. – 189 с.
6. Черенкова, Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры/ Е.Ф. Черенкова – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009. – 186 с.
7. Юрченко, Е.М. Я иду играть... Развивающие игры и упражнения для детей [Текст] / авт. – сост. Е.М. Юрченко. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2007. 144 с.
8. Александрова, О. Хорошо и плохо. Стихи для самых маленьких.- ООО «Хатбер-пресс», 2015 г.