

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район**

ПРИНЯТ
педагогическим Советом
Протокол № _____
от _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБДОУ ЦРР-ДС № 15 «Берёзка»
И.М. Дягиль
Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.
Приложение № _____

Авторизованная программа

«Будь здоров!»

*по формированию у детей основ здорового
образа жизни*

**Кушнова Жанна Петровна,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория**

2014 год

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей
во многом зависит от постановки
физической культуры в детском саду и семье...»

Н. М. Амосов

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет

ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе

(лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительного кружка «Будь здоров!»

Основная направленность программы «Будь здоров!» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Актуальность программы:

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности. Она обладает целым рядом особенностей.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- 1) Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
- 2) Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Цель программы:

Создание устойчивой мотивации профилактики физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физиологических особенностей, связанных с нарушением осанки и плоскостопием.

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие **структуры:**

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики.
- Динамические и оздоровительные паузы.
- Релаксационные упражнения.
- Хороводы, различные виды игр.
- Занимательные разминки.
- Различные виды массажа.
- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика

Формы занятий:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Методы и приемы обучения:

- Словесные – объяснение, команды, рассказ, беседа, вопросы
- Наглядные - показ движений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия)
- практические - (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования, эстафеты
- Поисковые – поиск новых идей, материалов
- Креативные – творческий подход.

Основные направления программы

Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно- гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;

- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья

➤ Принцип взаимодействия детского сада и семьи преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

➤ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

➤ Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Принципы взаимодействия с детьми:

➤ сам ребенок – молодец, у него — все получается, возникающие трудности – преодолимы;

➤ постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

➤ исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

➤ сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

➤ каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 2 года

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Количество детей – 10-12, возраст 5-7 лет

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Особенностью данной программы является включение в непосредственно образовательную деятельность элементов национально- регионального компонента. Кроме того, материал НОД учитывает межпредметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи включены в основную часть НОД).
3. Музыка (НОД проходит под музыкальное сопровождение).
4. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.)
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

- 1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

***Направления совместной деятельности
педагогов детского сада и родителей воспитанников
от 3 до 5 лет.***

I направление. «Я познаю себя»

- ✓ Обучающий компонент. Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела.
- ✓ Воспитывающий компонент. Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»

- ✓ Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.
- ✓ Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

III направление. «Азбука движений»

- ✓ Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа
- ✓ Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

IV направление. «Школа моего питания»

- ✓ Обучающий компонент. О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминных.
- ✓ Воспитывающий компонент. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленным.

5-7 лет

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, мы предлагаем для работы с детьми 5-7 лет следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

I направление. «Самопознание»

- ✓ Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.
- ✓ Воспитывающий компонент. Воспитывать желание быть здоровым.

II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»

- ✓ Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.
- ✓ Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

III направление. «Питание и здоровье»

- ✓ Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.
- ✓ Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

IV направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма»

- ✓ Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.
- ✓ Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

V направление. «Культура потребления медицинских услуг»

- ✓ Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.

- ✓ Воспитывающий компонент. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

Принципы взаимодействия с семьей

- 1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.
- 2. Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.
- 3. Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.
- 4. Принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.
- 5. Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.
- 6. Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.
- 7. Принцип безусловного принятия.** Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

Этапы работы с семьёй

№ п/п	Этапы	Задачи
1.	Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.	Просветительский	<p>Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды; • распространение лучшего опыта семейного воспитания; • подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.
3.	Совместной деятельности с семьей.	<ul style="list-style-type: none"> • формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; • подчеркивание роли отца в воспитании детей; • проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; • обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

Формы и виды работы с семьёй

№ п/п	формы	виды
1.	Интерактивная	<ul style="list-style-type: none">• анкетирование;• интервьюирование;• дискуссия;• круглые столы;• консультации специалистов.
2.	Традиционная	<ul style="list-style-type: none">• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;• семейные спортивные соревнования;• акция «Здоровый образ жизни»;• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».
3.	Просветительская	<ul style="list-style-type: none">• использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;• выпуск бюллетеней, информационных листков;• стенд «Здоровье с детства»;• уголок в группах.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и

взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

ЗАДАЧИ И ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснить родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек -как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы,	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы,

содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Цель данного направления: взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. Сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

Задачи взаимодействия с семьей.

- Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;
- Укреплять и охранять здоровье детей;
- Развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и состоянием здоровья;
- Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Мы предлагаем в ходе изучения социального статуса семьи, поинтересоваться и семейными традициями семей воспитанников детского сада, это поможет в проведении праздников в ДООУ, обозначит формы работы с семьей в течение года, в совместных мероприятиях, проводимых в детском учреждении, родители поделятся своим опытом по сохранению и продолжению семейных традиций.

№ п/п	Традиция	Содержание
1.	Семейный стол	Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Своей культурой общения,

		доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.
2.	Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересные его темы.
3.	Лыжные прогулки	В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.
4.	Мы ходим в баню	Во-первых, это общение с семьей. Во-вторых, бани — первое средство, чтобы укрепить иммунитет, повысить общую сопротивляемость организма инфекциям, улучшить кровообращение и вывести из организма все шлаки.
5.	Праздники семьи	<p><i>Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Безусловное принятие • Законы «зоны ближайшего развития» • Давайте вместе • Передавать ответственность детям • Позволять вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становится «сознательным» <ul style="list-style-type: none"> • «Активное слушание»
6.	Совместное чтение	Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь

		сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей.
7.	Поездки в кинотеатры, цирк, зоопарк	Сближение отношений ребенок, родитель. Ребенок делится своими впечатлениями о просмотренном, родители объясняют то, что ребенок не понял. Активно развивать фантазирование, в процессе которого ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев.
8.	Посещение выставок	Продолжать обогащать впечатления детей.

Эта таблица может быть продолжена каждым педагогом, исходя из конкретного социального статуса семьи, традиции, которые хранят в семье и в детском саду.

Общаясь с родителями, мы делимся своими традициями, которые сохраняются и обогащаются коллективом детского сада, например: «Встреча с интересными людьми», «Наша коллекция», «День рождения детского сада», «Встреча Нового года», «День рождения только раз в году», «В гостях у доктора Айболита» и другие.

Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений, по данным нашей группы более 70% дошкольников воспитываются без участия старшего поколения — бабушек и дедушек.

Предметно-развивающая среда

Для полноценного физического развития детей, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДООУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДООУ включает в себя:

- Инвентарь и материалы:
 1. Гимнастические скамейки
 2. Гимнастическая стенка

 3. Наклонные доски
 4. Мячи по количеству детей.
 5. Гимнастические палки
 6. Гимнастические обручи
 7. Набивные мячи

- Развивающие зоны:
 1. Зона для прыжков в длину с места
 2. Зона для построения в круг.
 3. Зона для метания набивного мяча.
 4. Зона для прыжков
 5. Тропа здоровья
 6. Зона для выполнения упражнений в висе
 7. Зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне
 8. Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Перспективный план

Месяц Сентябрь

1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».
Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2. «Льдинки, ветер и мороз»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим торт»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

3. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Веселые елочки»
4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

4.»Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»

4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Октябрь

1. «Почему мы двигаемся? » (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»

4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

Работа с родителями

Устный журнал с участием ортопеда, педиатра детской поликлиники.

3. «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кукушка»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

4. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

4. «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

Работа с родителями

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Декабрь

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Спортивная карусель»

3. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»
4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Задание на проверку своего пульса.
3. Комплекс упражнений на дыхание.
4. Упражнение «Жмурки»
5. Контрольное измерение пульса
6. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»

4. Самомассаж

5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»

2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.

3. Упражнение в вися.

4. Игра «Ходим в шляпах»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.

2. Ритмический танец «Куклы»

3. П/И «Ходим в шляпах»

4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»

2. Упражнения в низких и. п.

3. Упражнение «Делим торт»

4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

4. «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»

2. упражнения на фитбол-мячах

3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»

4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. упражнение «Положи банан»

Работа с родителями

Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»

3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

4. «Детский старт-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Работа с родителями

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

3.«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Танец ножек «Матрешки»
6. Упражнение «Переложил бусинки»
7. Упражнение «Рисуем ногами»
8. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Спортивная карусель»

4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление.

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении степ –платформ.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в висе.
3. П/И «Пятнашки»

4. Релаксация «Весна»

Работа с родителями

Беседа «Влияние динамической и статистической нагрузок на организм»

3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

Работа с родителями

Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН.

4. Диагностика

Структура занятия

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики

Июнь

«Цветочная страна»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах

4. Упражнение «Колочая трава»

5. Упражнения с обручами

6. Релаксация «Поливаем цветочки»

Работа с родителями

Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

Июль

«В гостях у морского царя Нептуна»

Структура занятия

1. Упражнение «Море»

2. Игра «Отлив-прилив»

3. Упражнение «Собери камушки»

4. Игра «Спрыгни в море»

5. Игра «море волнуется»

Работа с родителями

Опросник на тему «Что я знаю коррекции опорно-двигательного аппарата у детей»

Август

«Игрушки»

Структура занятия

Задания и конкурсы

Работа с родителями

Подведение итогов конкурс «Нестандартное оборудование своими руками»

Структура занятий цикла «Будь здоров, малыш!»

- Комплекс ОРУ с обязательным включением профилактических упражнений для верхних дыхательных путей.
- «Гимнастика маленьких волшебников» (психогимнастика, самомассаж).

1. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы

Методические рекомендации по проведению уроков здоровья и безопасности:

- Методика работы с детьми строится в направлении **личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность**.
 - Содержащийся в занятии познавательный материал должен **соответствовать возрасту ребёнка**.
 - Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (**оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды**).
 - Возможен **интегрированный подход к проведению** Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
 - Содержание занятия желательно наполнять **сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями**, связанными с ними.
 - Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть **ярким, привлекательным, интересным ребёнку**.
 - **Использование художественного слова** внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой
 - **С уважением относиться к любому ответу ребёнка**, недопустима отрицательная реакция.
 - В конце Урока здоровья и безопасности **должны чётко звучать основные правила**, закрепляющие тему занятия.
 - В конечном итоге Урок здоровья и безопасности **должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие**.
- Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников**

Перспективное планирование по основам безопасности жизнедеятельности дошкольников

Цель	Решаемые задачи	Используемые приемы
Средний и старший дошкольный возраст		
<p>Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать понимание чувств, эмоций других людей. 2. Развивать умение понимать и выражать свои чувства. 3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций. 4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций с фиксацией внимания на собственных мышечных ощущениях. 5. Развивать умение словесно описывать эмоциональные проявления. 6. Развивать умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения и чувства. 7. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. 8. Развивать навыки самоконтроля. 9. Развивать умение фиксировать свое внимание на различных мышечных ощущениях. 	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональные этюды; - беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях; - работа с пиктограммами чувств; - упражнение «Покажи эмоцию»; - упражнение «Отгадай эмоцию»; - упражнение «Эмоциональные звуки»; - прочтение стихов с различными эмоциональными состояниями; - упражнение «Передай чувство прикосновением»; - чтение рассказов и сказок с обсуждением чувств героев; - упражнение «Противоположные эмоции»; - упражнение «Мое настроение»; - упражнение «Чувства животных»; - упражнение «Передай настроение позой»; - игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»; - медитативные упражнения; - игра «Запрещенное движение»;

<p>Развитие познавательной сферы личности ребенка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение, классификация). 2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи. 3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение). 4. Развивать слуховую и зрительную память. 5. Развивать пространственное восприятие. 	<ul style="list-style-type: none"> - отгадывание загадок; - составление описательных рассказов; - сочинение сказок; - упражнение «Самый внимательный»; - упражнение «Волшебные превращения»; - упражнение «Положи и скажи»; - упражнение «Спрятанные предметы»; - упражнение «Что умеют предметы»; - упражнение «Если бы...»; - упражнение «Повтори по памяти»; - упражнение «Узнай по описанию»; - упражнение «Чем похожи, чем различаются».
<p>Развитие социальных навыков и социального поведения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение сопереживать. 2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей. 3. Развивать умение выделять и узнавать типичные формы адаптивного и неадаптивного поведения. 4. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов. 5. Развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм действий и реакций в разных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы с ребенком о различных проблемных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать; - проигрывание проблемных ситуаций; - беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях; - чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев; - арт-терапевтические техники
<p>МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ</p>		
<p>Развитие эмоционально-волевой сферы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение сопереживать другим людям. 2. Развивать умение 	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональные этюды; - беседы о чувствах, которые возникают в

личности ребенка	<p>дифференцировать</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. положительные и отрицательные эмоции. 4. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций. 5. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций по образцу. 6. Развивать умение различать и сравнивать основные эмоциональные ощущения и чувства. 7. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. 	<p>различных ситуация</p> <p>работа с пиктограммами чувств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Покажи эмоцию»; - упражнение «Отгадай эмоцию»; - упражнение «Эмоциональные звуки»; - упражнение «Передай чувство прикосновением»; - чтение сказок с обсуждением чувств героев; - упражнение «Мое настроение»; - упражнение «Чувства животных»; - игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»; - медитативные упражнения; - игра «Запрещенное движение»
Развитие познавательной сферы личности ребенка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение). 2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи. 3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение). 4. Развивать слуховую и зрительную память. 5. Развивать пространственное восприятие. 	<ul style="list-style-type: none"> - составление рассказов; - рассказывание сказок; - упражнение «Самый внимательный»; - упражнение «Волшебные превращения»; - упражнение «Положи и скажи»; - упражнение «Нелепицы»; - упражнение «Спрятанные предметы»; - упражнение «Что умеют предметы»; - упражнение «Повтори по памяти»; - упражнение «Узнай по описанию»; - упражнение «Чем похожи, чем различаются»; - упражнение «Сделай так»
Развитие социальных навыков и	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение сопереживать. 2. Развивать у ребенка умение 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы с ребенком о различных ситуациях, которые происходили в его

<p>социального поведения</p>	<p>понимать чувства,</p> <p>3. эмоции, действия других людей.</p> <p>4. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов.</p>	<p>жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проигрывание ситуаций; - беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях; - чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев; - арт-терапевтические техники;
------------------------------	--	---

Влияние музыки на здоровье детей

Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ

Утренний приём детей – в течение получаса играет классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы.

Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад.

Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение.

Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя...). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов.

Перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскокать.

Примеры музыкального сопровождения

Для упражнений на релаксацию	Для активной двигательной деятельности
Ф.Шуберт «Аве Мария»	И.Штраус «Радетский марш»
Э.Григ «Утро»	И.Брамс «Венгерский танец»
Н.Римский-Корсаков «Океан – море синее»	Л.Делиб «Пиццикато»
П.Чайковский «Осенняя песня»	И.Штраус «Трик-трак»

Прослушав достаточно большое количество музыкальных произведений, можно создать *«Копилку чувств» (Е.И.Юдина)*. Для этого достаточно описать, какие чувства и настроения побудила у слушателя музыка

«Копилка чувств»

Настроение	Композитор	Название произведения
Грусть	П.Чайковский	«Болезнь куклы»
Радость	С. Рахманинов	«Полька»

Мечтательность	П. Чайковский	«Песня жаворонка»
Героические чувства	Ф. Шуман	«Смелый наездник»
Шутливое настроение	Д. Кабалевский	«Клоун»
Тревога	Э. Григ	«В пещере горного короля»
Торжество и ликование	Ж. Бизе	«Марш тореадора»
Страх	М. Мусоргский	«Ночь на Лысой горе»

Пение

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова.

Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им.

Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя. Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание:

«Не разбуди игрушку». Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

«Кто дольше» – сохранение дыхания и правильное его расходование:

- чей паровоз дольше гудит;
- чья дудочка дольше поёт.

Музыкально-ритмические движения

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе **А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»**, целью которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе

Формы педагогического процесса в ДОУ	Содержание работы по ритмопластике
<i>Музыкальное занятие</i>	Ритмические композиции могут использоваться в разных вариантах: как вводная часть занятия либо в качестве заключительной части (уже знакомые детям), в основной части возможно разучивание нового движения, композиции.
<i>Физкультурное занятие</i>	Ритмические композиции могут включаться фрагментарно или в комплексе (комплекс общеразвивающих упражнений), а также игры.
<i>Занятия, требующие высокой умственной активности и малой подвижности.</i>	В качестве физминуток можно использовать игровые и танцевальные композиции («Кот Леопольд», «Кукляндия», «Танцуйте сидя»)
<i>Утренняя гимнастика</i>	По типу детской аэробики рекомендуется подбирать композиции с достаточно интенсивными (соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей) движениями. Дети с упражнениями должны быть знакомы.
<i>Бодрящая гимнастика</i>	Подбираются упражнения игрового характера с творческими заданиями, спокойные по темпу («Кошка с девочкой», «Разноцветная игра»). Наиболее оптимальное их использование – в сочетании с закаливающими процедурами.
<i>Праздники, вечера развлечений</i>	Используются наиболее яркие и понравившиеся детям музыкально-ритмические композиции (уже самостоятельно, без показа педагога). С целью более эффектного, эмоционального и выразительного исполнения детям предлагаются атрибутика, элементы костюмов.
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	Используются музыкально-ритмические композиции хорошо знакомые и любимые детьми (на музыку В.Шаинского, любимых детских песенок)

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»

**Перспективное планирование
по воспитанию основ здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста**

Сроки	Тема	Вид деятельности	Содержание
Сентябрь	«Ребенок и здоровье»	Занятие	«Помоги Незнайке сберечь здоровье»
		Опытно-исследовательская деятельность	Пройти небольшое расстояние с развязанными шнурками
		Экскурсия	В медицинский кабинет
		Беседа	«Как я буду заботиться о своем здоровье»
		Чтение	К. Чуковский «Доктор Айболит». Пословицы
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Кому что нужно?»
		Подвижные игры	Игры по желанию детей
		Продуктивная деятельность	Аппликация «Строим детскую больницу»
		Развлечения	«Доктор Айболит», «Мишка заболел», «Волк и семеро козлят»
Октябрь	«Полезные продукты»	Занятие	«Фрукты полезны взрослым и детям»
		Опытно-исследовательская деятельность	Определение продуктов по вкусу
		Экскурсия	-
		Беседа	«О здоровой пище»
		Чтение	Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю. Тувим «Овощи», М. Безруких «Разговор о правильном питании». Загадки об овощах и фруктах
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелках полезные продукты»
		Подвижные игры	Игры по желанию детей

		Творческие игры	«Огуречик»
		Продуктивная деятельность	Рисование «Что за яблочко», оно Соку спелого полно», «Хозяйка однажды с базара пришла ...», «Лепка, аппликация: «Консервируем овощи и фрукты»
		Развлечения	«Веселые овощи»
Ноябрь	«Личная гигиена»	Занятие	«Чтобы быть здоровым»
		Опытно-исследовательская деятельность	Опыты со снегом (качество талой воды)
		Экскурсия	-
		Беседа	«Чистота и здоровье»
		Чтение	Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», С. Бялковская «Юля-чистюля», З. Александрова «Купание», Потешки: «Водичкуа, водичка», «Расти, коса, до пояса». Загадки
		Дидактические игры и упражнения	«Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены»
		Творческие игры	«Парикмахерская»
		Продуктивная деятельность	Аппликация: «Мыло пенится в корыте, Мы стираем, посмотрите!»
		Развлечения	«Девочка чумазая»
Декабрь	«Тело человека»	Занятие	«Тело человека»
		Опытно-исследовательская деятельность	Определение частоты сердечных сокращений до и после бега. Определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши; дотянуться до игрушки, стоящей на некотором расстоянии; попрыгать, побегать, не сгибая колени, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами

		Чтение	С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик?», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», «Один и два», Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», В. Бондаренко «Язык и уши». Загадки
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Запомни движение», «Посылка от обезьянки»
		Подвижные игры	«Жмурки»
		Продуктивная деятельность	Аппликация «Цвета радуги»
		Развлечения	Игра-забава «Мое тело»
Январь	«Витамины и здоровый организм»	Занятие	«Витамины и полезные продукты»
		Опытно-исследовательская деятельность	Посадка лука
		Беседа	«Полезное-не полезное»
		Чтение	Л. Зильберг «Полезные продукты», К. Чуковский «Федорино горе», К. Кузнецов «Замарашка», Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы»
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Угадай на вкус», «Назови правильно»
		Продуктивная деятельность	Рисование: «В нашем саду растут витамины». Лепка: «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам». Аппликация: «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел»
		Развлечения	«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»
Февраль	«Ребёнок на улице города»	Занятие	«Безопасность на дорогах»
		Экскурсия	-
		Беседа	«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать, «Если ты потерялся»

		Чтение	В. Лебедев-Кумач «Про умных зверюшек», С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа – милиционер», В. Клименко «Зайка-велосипедист», «Происшествие с игрушками»
		Подвижные игры	«Цветные автомобили», «Воробушки и автомобили»
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«О чем говорит светофор»
		Творческие игры	«Автобус», «Путешествие по поселку»
		Продуктивная деятельность	Аппликация: «Стоп, машина! Тише ход! На дороге пешеход»
		Развлечения	Кукольный спектакль «Незнайка на улице города»
Март	«Будем спортом заниматься»	Занятие	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
		Экскурсия	-
		Беседа	«Кто спортом занимается»
		Чтение	Загадки
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Назови вид спорта», «Назови спорт по заказу»
		Творческие игры	Физкультурное занятие в детском саду
		Продуктивная деятельность	Рисование: «Мы делаем зарядку»
		Развлечения	«Мы мороза не боимся». День спорта
Апрель	«Врачи – наши помощники»	Занятие	«Айболит в гостях у детей»
		Экскурсия	Медицинский кабинет
		Беседа	«Мы были в гостях у врача»

		Чтение	Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Если кто-то заболел»
		Творческие игры	«Аптека»
		Продуктивная деятельность	Рисование: «Я хочу быть здоровым, Я очень спешу. Помогите мне, знаки, Попасть к врачу»
		Развлечения	«Если ты заболел», «Советы доктора Айболита». День здоровья
Май	«Опасные предметы»	Беседа	«Я знаю, что можно, что нельзя», «Безопасность в нашей группе»
		Чтение	С. Маршак «Пожар». Загадки
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«Источники безопасности», «Игра – дело серьезное»
		Творческие игры	«Семья», «Больница», «Аптека»
		Развлечения	«Медведи в гостях у детей»
Июнь-август	«Опасности вокруг нас»	Беседа	«В мире опасных предметов», «Безопасность при общении с животными», «Как общаться с незнакомыми животными», «Кошки и собака – наши соседи», «Лекарственные растения», «Съедобные и несъедобные грибы»
		Чтение	Г. Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка». Загадки и др.
		Дидактические, развивающие игры и упражнения	«На прогулке», «Что, где растет», «По грибы». Упражнение «Определение растений по запаху»
		Творческие игры	Семья (поездка в лес, в зоопарк)
		Развлечения	Рисование, лепка: «Мое домашнее животное». Аппликация: «Грибы съедобные и несъедобные»

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего дошкольного учреждения является физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками. Для поддержки и развития одаренных детей (1 группа) и детей, нуждающихся в коррекции имеющихся проблем (2 группа), в ДООУ создан кружок по художественной гимнастике «Олимпиец».

Цели и задачи кружка «Олимпиец»

Цель:

- формировать интерес к физкультуре и спорту.

Задачи:

- укреплять и сохранять физическое и психическое здоровье воспитанников;
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании в соответствии с индивидуальными способностями;
- обучать основам техники упражнений без предмета и с предметами;
- развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений);
- обогащать двигательный опыт детей через использование элементов художественной гимнастики;
- развивать специфические качества: пластичность, танцевальность, музыкальность, выразительность и творческую активность;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность и самостоятельность.

Перспективно- тематическое планирование

№ п/п	Дата	Содержание	Задачи	Оборудование
1.	Сентябрь 4 неделя	- «Спорт и спортсмены» (все группы)	1. Дать представление о спорте и спортсменах. 2. Познакомить с видами спорта (художественная гимнастика).	Индивидуальные коврики, интерактивная доска, аудиозапись, магнитофон
2.	Октябрь 1 неделя	- разминка - комплекс «Познай себя» (1 группа)	1. Через ознакомление с организмом, частями своего тела воспитывать у ребенка уважение и бережное отношение к себе. 2. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
3.	Октябрь 2 неделя	- разминка - комплекс «Познай себя» (2 группа)	1. Через ознакомление с организмом, частями своего тела воспитывать у ребенка уважение и бережное отношение к себе. 2. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
4.	Октябрь 3 неделя	- разминка - комплекс №1 «Выполняй под музыку» (1 группа)	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
5.	Октябрь 4 неделя	- разминка - комплекс №1 «Выполняй под музыку» (2 группа)	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
6.	Ноябрь 1 неделя	- разминка - комплекс «Я занимаюсь гимнастикой» (1 группа)	1. Учить детей во время движений сохранять равновесие и равномерное дыхание. 2. Развивать подвижность, гибкость и эластичность позвоночника и суставов.	Индивидуальные коврики, гимнастическая стенка, мат, аудиозапись, магнитофон
7.	Ноябрь 2 неделя	- разминка - комплекс «Я занимаюсь гимнастикой» (2 группа)	1. Учить детей во время движений сохранять равновесие и равномерное дыхание. 2. Развивать подвижность, гибкость и эластичность	Индивидуальные коврики, гимнастическая стенка, мат, аудиозапись, магнитофон

			позвоночника и суставов.	
8.	Ноябрь 3 неделя	- разминка - комплекс «Палочка-выручалочка» (1 группа)	1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата. 2. Развивать координацию движений. 3. Укреплять мышцы туловища и конечностей.	Индивидуальные коврики, гимнастическая палка, аудиозапись, магнитофон
9.	Ноябрь 4 неделя	- разминка - комплекс «Палочка-выручалочка» (2 группа)	1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата. 2. Развивать координацию движений. 3. Укреплять мышцы туловища и конечностей.	Индивидуальные коврики, коррекционная дорожка, гимнастическая палка, аудиозапись, магнитофон
10.	Декабрь 1 неделя	- разминка - игровой стретчинг (1 группа)	1. Учить группировке из положения сидя. 2. Укреплять и развивать силу мышц спины, рук, ног, подвижность суставов.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
11.	Декабрь 2 неделя	- разминка - игровой стретчинг (2 группа)	1. Учить группировке из положения сидя. 2. Укреплять и развивать силу мышц спины, рук, ног, подвижность суставов.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
12.	Декабрь 3 неделя	- разминка - комплекс упражнений с мячом (1 группа)	1. Развивать глазомер, ловкость, ритмичность, согласованность движений. 2. Развивать координацию движений при выполнении упражнений с мячом.	Мяч, аудиозапись, магнитофон
13.	Декабрь 4 неделя	- разминка - комплекс упражнений с массажным мячом (2 группа)	1. Развивать глазомер, ловкость, ритмичность, согласованность движений. 2. Развивать координацию движений при выполнении упражнений с мячом.	Мяч массажный, аудиозапись, магнитофон
14.	Январь 1 неделя	- разминка - комплекс упражнений с лентами (1 группа)	1. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. 2. Развивать координацию движений при выполнении упражнений с лентами. 3. Воспитывать у детей чувство прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела.	Ленты на кольцах, аудиозапись, магнитофон
15.	Январь 2 неделя	- разминка - комплекс упражнений с лентами	1. Развивать ручную умелость и мелкую моторику. 2. Развивать координацию	Ленты на кольцах, аудиозапись,

		(2 группа)	движений при выполнении упражнений с лентами. 3. Воспитывать у детей чувство прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела.	магнитофон
16.	Январь 3 неделя	- разминка - комплекс упражнений с обручами (1 группа)	1. Учить владеть своим телом в движении. 2. Продолжать развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу. 3. Развивать творческую, двигательную деятельность в сочетании с музыкой.	Обручи, аудиозапись, магнитофон
17.	Январь 4 неделя	- разминка - комплекс упражнений с обручами (2 группа)	1. Учить владеть своим телом в движении. 2. Продолжать развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу. 3. Развивать творческую, двигательную деятельность в сочетании с музыкой.	Обручи, аудиозапись, магнитофон
18.	Февраль 1 неделя	- разминка - комплекс упражнений со скакалкой (1 группа)	1. Укреплять мышцы ног. 2. Улучшать координацию и подвижность стоп. 3. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	Скакалка, аудиозапись, магнитофон
19.	Февраль 2 неделя	- разминка - комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей (2 группа)	1. Обогащать двигательный опыт. 2. Продолжать развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
20.	Февраль 3 неделя	- разминка - комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки (1 группа)	1. Укреплять мышечный корсет. 2. Совершенствовать координацию движений 3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон
21.	Февраль 4 неделя	- разминка - комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки (2 группа)	1. Укреплять мышечный корсет. 2. Совершенствовать координацию движений 3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и	Индивидуальные коврики, аудиозапись, магнитофон

			стереотипа правильной походки.	
22.	Март 1 неделя	- разминка - комплекс упражнений на растяжку - комплекс упражнений на степенях №1 (1 группа)	1. Развивать умение согласовывать движения рук и ног. 2. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. 3. Формировать эмоциональную выразительность, раскрепощенность и творчество в движении.	Степ- платформа
23.	Март 2 неделя	- разминка - комплекс упражнений на растяжку - комплекс упражнений на степенях №1 (2 группа)	1. Развивать умение согласовывать движения рук и ног. 2. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. 3. Формировать эмоциональную выразительность, раскрепощенность и творчество в движении.	Степ- платформа
24.	Март 3 неделя	- разминка - комплекс упражнений на растяжку - комплекс упражнений на степенях №2 (1 группа)	1.Продолжать развивать умение согласовывать движения рук и ног. 2. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. 3. Продолжать формировать эмоциональную выразительность, раскрепощенность и творчество в движении.	Степ- платформа, аудиозапись, магнитофон
25.	Март 4 неделя	- разминка - комплекс упражнений на растяжку - комплекс упражнений на степенях №2 (2 группа)	1. Продолжать развивать умение согласовывать движения рук и ног. 2. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. 3.Продолжать формировать эмоциональную выразительность, раскрепощенность и творчество в движении.	Степ- платформа, аудиозапись, магнитофон
26.	Апрель 1 неделя	- разминка - комплекс №2 «Выполни под музыку» (1 группа)	1.Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений. 2.Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.	Аудиозапись, магнитофон
27.	Апрель	- разминка	1. Отработка навыков	Аудиозапись,

	2 неделя	- комплекс №2 «Выполняй под музыку» (2 группа)	удержания тела в нужном положении при различных движениях. 2. Создавать радостное настроение.	магнитофон
28.	Апрель 3 неделя	- разминка - комплекс упражнений на растяжку - комплекс упражнений на степенях №3 (1 группа)	1. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. 2. Совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног. 3. Воспитывать стремление к успеху.	Степ- платформа, аудиозапись, магнитофон
29.	Апрель 4 неделя	- разминка - комплекс упражнений на растяжку - комплекс упражнений на степенях №3 (2 группа)	1. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку. 2. Совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног. 3. Воспитывать стремление к успеху.	Степ- платформа, аудиозапись, магнитофон
30.	Май 1 неделя	- разминка - комплекс упражнений с использованием ритмической гимнастики (1 группа)	1. Формировать пластичные, танцевальные движения под музыку. 2. Создавать положительный эмоциональный фон.	Аудиозапись, магнитофон
31.	Май 2 неделя	- разминка - комплекс упражнений с использованием ритмической гимнастики (2 группа)	1. Формировать пластичные, танцевальные движения под музыку. 2. Создавать положительный эмоциональный фон.	Аудиозапись, магнитофон
32.	Май 3 неделя	Мониторинг (1 группа)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей. 2. Выявить уровень развития движений.	Гимнастическая лестница, мяч, скакалка, мат.
33.	Май 4 неделя	Мониторинг	1. Выявить уровень физической подготовленности детей. 2. Выявить уровень развития движений.	Гимнастическая лестница, мяч, скакалка, мат.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2008.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2009.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2009.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2009.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2009.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2010, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2008, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 2007.
15. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2009.
16. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2010, стр. 66.
17. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2009.
18. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

