

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 25 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга
«Умка»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 25
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад № 25
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
№ 2-П от 09.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровые малыши»**

Срок реализации: 1 год

Возраст воспитанников: от 3 до 4 лет

Составитель:
Матлахова Наталья Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Актуальность программы	3
2.	Значимость программы	4
3.	Цель программы	5
4.	Задачи программы	5
5.	Основные принципы реализации программы	6
6.	Основные направления программы	7
7.	Особенности возрастных групп детей	7
8.	Основные понятия:	8
9.	Содержание программы	10
10.	Сроки реализации программы	11
11.	Требования к результатам освоения и способы проверки усвоения содержания	11
12.	Критерии оценки уровня освоения программы. оценочные материалы	12
13.	Структура занятий	14
14.	Тематический план	15
15.	Календарно-тематический план	16
16.	Перспективный план	17
17.	Список литературы	21
18.	Список художественной литературы для детей по физкультуре и спорту	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*« Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои
силы».*

В.А.Сухомлинский

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие

познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Реализуя базовую оздоровительную программу В.Г. Алямовской «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физ. воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа «Здоровые малыши» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев. Предусматривает использование малых форм народного фольклора.

СВЯЗЬ ПРОГРАММЫ С УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПО ДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ:

Программа «Здоровые малыши» составлена с учетом авторской программы В.Г. Алямовской «Здоровье», ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы»

Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание».

ВИД ПРОГРАММЫ: модифицированная

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ:

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада.

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

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Совершенствование двигательной деятельности детей. Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Способствовать расширению двигательного опыта воспитанников посредством использования и освоения физических упражнений.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Оздоровительные задачи:

- ✓ Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- ✓ Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- ✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- ✓ Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **используются технологии:**

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

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия

- Обучающие
- Познавательные

Ведущей **формой организации** обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. *Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности и сознательности* - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. *Принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Принцип личностной ориентации и преемственности* - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. *Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации* - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. *Принцип гарантированной результативности* - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. *Принцип природосообразности* - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
8. Программа строится с учетом *принципов лечебной физической культуры*:
 - ✓ *Индивидуализации.* В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
 - ✓ *Системности воздействия* с обеспечением определенного подбора упражнений и *последовательности* их применения.
 - ✓ *Регулярности воздействия,* которое обеспечивает развитие и восстановление

- функциональных возможностей организма.
- ✓ *Длительности применения* физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
 - ✓ *Постепенного нарастания физической нагрузки* в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
 - ✓ *Разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.
 - ✓ *Умеренности воздействия* физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
 - ✓ *Соблюдение цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
 - ✓ *Всестороннего воздействия на организм* ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.
 - ✓ *Учет возрастных особенностей* при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое

- Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- Предупреждение острых заболеваний и проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

- Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ
- Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ

Младший дошкольный возраст 3 – 4 года

Вид группы: профильный, состав постоянный

Особенности набора детей: свободный

Занятия проводятся по группам.

Наполняемость – 10-15 человек.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура— сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие— динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (*Р.Бардина*).

Гибкость— это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость- это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Координация — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (*Толковый словарь русского языка Кузнецова*).

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений.

Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

Сила - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них

2. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

3. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

4. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность занятий составляет:

Младший возраст - 15 минут

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 64 занятия в год.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

ГРУППЫ

“ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ”

(возраст 3-4 года)

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- общеразвивающие упражнения:

в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках,

- дыхательные упражнения,
- ходить по кругу, делать шаги вбок, назад, ускорять ходьбу, переходить к бегу и наоборот,
- ходить по извилистому шнуру, по гимнастической скамейке, доске, шириной 12 см.,
- бегать непрерывно в течение 30-40 сек.,
- пробегать медленно до 80 м.,
- игры с ходьбой и бегом (“По тропинке”, “Перешагни через палку”, “Догони меня”, “Солнышко и дождик”, “Поезд”, “Самолет”, “Птички летают” и т.д.)
- подлезать под веревку (высота 25-30 см),
- ходить на четвереньках по скамейке, высотой 20 см.,
- влезать на шведскую стенку и спускаться чередуя шаг (высота 1,5 м)
- бросать, катать мяч, ловить брошенный взрослым мяч, а так же игры с бросанием мяча.
- подпрыгивать на 2х ногах на месте и с продвижением, спрыгивать с предметов высотой 10-15 см.
- игры с подпрыгиванием (“Мой веселый, звонкий мяч”, “Через ручеек”, “Зайка серенький сидит”.)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

1. Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

2. Показатели состояния осанки и свода стопы.

3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание
- Память
- Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики детей 3-4 лет

№ п/п	Ф И О Ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса	Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам		Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики		Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)		
			Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	
1											

2											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

При создании программы мы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

“ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ” (3-4 года)

Продолжительность занятия – 15 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка – 2 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин.

ОРУ - 2-3 мин

ОВД- 4-5 мин

Веселый тренинг - 1 мин.

Подвижная игра - 3 мин.

Заключительная часть: Игра малой подвижности -1 мин

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ»**

3-4 года

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Специальные (корректирующие) упражнения	2	0,5	1,5
3	Упражнения в расслаблении	2	0,5	1,5
4	Дыхательная гимнастика	2	0,5	1,5
5	Физические упражнения прикладного характера	4	0,5	3,5
6	Точечный массаж	1	0,5	0,5
7	Лечебные игры	3	0,5	2,5
8	Итоговые занятия	1	-	1
	Итого:	16	3,5	12,5

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ»
3-4 года**

Месяц	Занятие №	Тема занятия	Общее кол-во занятий
Октябрь	1-2	«Мишка косолапый»	2
	3-4	«Мышки»	2
	5-6	«Ветерок»	2
	7-8	«Капельки»	2
Ноябрь	9-10	«Веселые мячики»	2
	11-12	«Солнышко»	2
	13-14	«Скакалочка»	2
	15-16	«Веселый дождик»	2
Декабрь	17-18	«Стройняшки»	2
	19-20	«Веселые снежки»	2
	21-22	«Снежинки»	2
	23-24	«Веселые малыши»	2
Январь	25-26	«Метелица»	2
	27-28	«Вьюга»	2
	29-30	«Ветерок»	2
	31-32	«Снежки»	2
Февраль	33-34	«Метель и вьюга»	2
	35-36	«Морозко»	2
	37-38	«Стройняшки»	2
	39-40	«Солнечные лучики»	2
Март	41-42	«Ветер»	2
	43-44	«Веселая игрушка»	2
	45-46	«Качельки»	2
	47-48	«Капельки»	2
Апрель	49-50	«Весенний дождик»	2
	51-52	«Каркушата»	2
	53-54	«Журавль»	2
	55-56	«Цветик-семицветик»	2
Май	57-58	«Солнышко»	2
	59-60	«Скакалочка»	2
	61-62	«Веселые мячики»	2
	63-64	«Веселые малыши»	2
В СЕГО ЗАНЯТИЙ В ГОД			64

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ»
3-4 года

Месяц	Занятие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
Октябрь	1-2	«Мишка косолапый»	1.Профилактика плоскостопия 2.Развитие физических качеств 3.Повышать жизненный тонус	Веревочки, дорожки, платочки, ребристая доска
	3-4	«Мышки»	1.Развитие физических качеств 2. Укрепление стоп 3. Обучение самовыражению	Доска шириной 15 см., дорожки и коврики, полусферы
	5-6	«Ветерок»	1.Обучение умению правильного дыхания 2. Укреплять здоровье детей 3. Повышать устойчивость организма к заболеваниям	Платочки, флажки, Массажные коврики, тоннели
	7-8	«Капельки»	1.Развитие физических качеств 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать память, настроение	Малые мячи, веревки, обручи, массажные коврики для ног
Ноябрь	9-10	«Веселые мячики»	1.Укреплять здоровье детей 2.Повышать жизненный тонус 3.Улучшать память, настроение	Мячи, полусферы массажные, коврики для ног
	11-12	«Солнышко»	1.Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать память, настроение	Обручи, мячи, полусферы массажные
	13-14	«Скакалочка»	1.Профилактика плоскостопия 2. Укреплять здоровье детей 3.Повышать жизненный тонус	Тоннели, скакалки, ребристая доска

	15-16	«Веселый дождик»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать память, настроение 	Коврики для стоп, малые мячи, маты, ребристая доска
Декабрь	17-18	«Стройняшки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать устойчивость организма к заболеваниям 3. Коррекция осанки 	Маты, гимнастические палки, мячи, шведская стенка
	19-20	«Веселые снежки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств 2. Повышать жизненный тонус 3. Коррекция плоскостопия 	Тоннели, мячи, ребристая доска, маты, веревочки
	21-22	«Снежинки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье детей 2. Улучшать память, настроение 3. Обучение самовыражению 	Массажные полусферы, обручи, малые мячи
	23-24	«Веселые малыши»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус 	Мячи, ребристая доска, шведская стенка, тоннели, платочки
	25-26	«Метелица»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память. <p>Настроение</p>	Магнитофон, тоннели, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические Палки
Январь	27-28	«Вьюга»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств 2. Обучение самовытяжению 3. Формирование правильной осанки 	Магнитофон, маты, скакалки, мячи ,гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	29-30	«Ветерок»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовыражению 3. Формирование правильной осанки 	Магнитофон, обручи, мячи полусферы массажные

	31-32	«Снежки»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска.
Февраль	33-34	«Метель и вьюга»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Тонелли, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	35-36	«Морозко»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи ,канат, ребристая доска
	37-38	«Стройняшки»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовыражению 3. Формирование правильной осанки	Обручи, мяч и полусферы массажные
	39-40	«Солнечные лучики»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Маты, скакалки, мячи , массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
Март	41-42	«Ветер»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Маты, обручи, скакалки, Фитбольные мячи ,канат, ребристая доска, батут
	43-44	«Веселая игрушка»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Маты, скакалки, мячи, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	45-46	«Качельки»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память \ настроение	Тоннелли, мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	47-48	«Капельки»	1. Профилактика плоскостопия 2. Обучение самовытяжению 3. Укреплять здоровье детей, 4. Повышать жизненный тонус.	Фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска. батут коврики для стоп

Апрель	49-50	«Весенний дождик»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память \настроение	Маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	51-52	«Каркушата»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Обручи, мячи полусферы массажные
	53-54	«Журавль»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Маты, обручи, скакалки, фитбольные мячи, канат, ребристая доска, батут
	55-56	«Цветик- семицветик»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска
Май	57-58	«Солнышко»	1. Укреплять здоровье детей, 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память, настроение	Обручи, мячи, полусферы массажные
	59-60	«Скакалочка»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Маты, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, фитбольные мячи
	61-62	«Веселые мячики»	1. Развитие физических качеств 2. Обучениесамовытяжению 3. Формирование правильной осанки	Обручи, мячи полусферы массажные
	63-64	«Веселые мальши»»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Фитбольные мячи, канат, скакалки, обручи, массажные полусферы, ребристая доска.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
- a. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
4. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
5. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
8. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
9. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
10. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
11. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
13. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
14. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
15. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
16. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

СПИСОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Барто, А.Л. Зарядка - М.: Художественная литература, 1981
2. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион - Кукумбер, литературно-иллюстрированный журнал для детей, М. , 2009, №6
3. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб, Детство - Пресс, 2006
4. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
5. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977
6. Кошкин, М. Ф.; Если в небо бросить мяч — Куйбышев: Кн. изд., 1970
7. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт: Кукумбер : литературно- иллюстрированный журнал для детей .— М, 2010 №3
8. Маршак, С.Я. Мяч: Л. : Художник РСФСР, 1979
9. Михалков, СВ. Дядя Степа и Егор — Москва : Физкультура и спорт, 1970
10. Михалков, СВ. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984
11. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984
12. Успенский, .Э.Н. Гололед – М, Физкультура и спорт, 1973
13. Шапиро, Ф.Б. Веселый класс; Урок физкультуры Аст - Пресс, 1996.