Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 32

г. Каменск-Шахтинский

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педсоветa МБДОУ детский сад №32 Протокол № 1 от 28.08.2020г  | Утверждаю приказом Заведующий МБДОУ детский сад № 32C:\Users\CityLine\Desktop\дополнительное кружки\рабочие программы 2020\ПЕЧАТЬ.jpgЕ.В. Пшеничная 28.08.2020г Приказ 198  |

**Дополнительна образовательная программа кружка**

**«Здоровье сберегающие технологии.»**

 **с детьми возраста 1,5- 2,5 года, группы раннего возраста**

***составлена на основе примерной авторской программе Н.Н. Ефименко « Театр физического воспитания дошкольников»***

**Срок реализации**

 ***2020 – 2021уч.год* Составили воспитатели : Потапова Н.И. , Мельникова И. А.**

 Каменск – Шахтинский

2020

 Содержание

I. Целевой раздел Рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

1.1.2. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

1.2.2. Мониторинг развития детей группы

II. Содержательный раздел программы.

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

III. Организационный раздел программы.

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

3.1.1. Перечень учебно-методического комплекта для работы с детьми

3.1.2. Паспорт развивающей предметно-пространственной среды

3.2. Организация режима пребывания детей

3.2.1. Режим дня на холодное и теплое время года.

3.2.2. Учебная нагрузка и расписание занятий

Список используемой литературы.

Список авторов.

I. Целевой раздел программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Программа разработана на основании:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29 12 2012 года № 273 – ФЗ
* Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
* СанПин 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
* Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО);
* В соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении каждое ДОУ может выбирать комплексную программу, а каждый педагог - специализированную.
* И вот поиск новых перспективных направлений в оздоровлении детей привел нас к авторской программе совершенно нового методического уровня научно обоснованной системы физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей - «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Николая Николаевича Ефименко. Реализуя эту программу, наш коллектив стал тесно сотрудничать с автором. Пришлось посмотреть на привычные догмы, существующие в физвоспитании, совершенно по-иному и согласиться с утверждением автора, что «в природе уже давным-давно все есть - необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Н.Н. Ефименко видоизменил структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего лишнего, а предыдущий вид движения предопределяет следующий.

**1.2.Планируемые результаты освоения.**

Основной ***целевой*** установкой кружков является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная ***задача*** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, посредством музыкально-ритмической гимнастики.

К частным ***задачам*** относятся:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
4. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
5. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
6. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
7. Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.*

В конце учебного года обучения у воспитанника:

* у детей сформирована правильная осанка;
* развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
* сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
* сформирован интерес к собственным достижениям;
* сформирована мотивация здорового образа жизни.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня педагогом дополнительного образования. Продолжительность занятия в кружке «Здоровьесберегающие технлогии» 10 мин (1,5-2 года);

1.2.2. Мониторинг развития детей группы

**Физическое развитие.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.и ребенка | Действия при ходьбе | Ходьба по ограниченной поверхности | Ходьба в прямом направлении | Ходьба по гимнастической скамейкеке | Ходьба по ребристой доске | Ходьба по наклонной доске | Ползание и подлезание под палку | Ползание и подлезание в обруч | Ходьба меняя направление | Лазание по стремянке вверх и вниз. |
|  | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

%

II. Содержательный раздел программы.

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Главное целью области физическое развитие является- сохранение и укрепление здоровья детей.

Основные цели и задачи в области физическое развитие по ФГОС

- являются создание условий для укрепления здоровья детей,

- становления у детей ценностей здорового образа жизни

- формирования навыков безопасного поведения

- развития различных видов двигательной активности.

 Работа по профилактике и снижению заболеваемости детей предполагает соблюдение ряда правил и проведение различных оздоровительных мероприятий.

 Воспитатели следят за чистотой групповых помещений, материалов и игрушек

 Педагоги должны следить за состоянием здоровья каждого ребенка.

 В целях профилактики и снижения заболеваемости детей в детском учреждении проводятся оздоровительные мероприятия: различные виды закаливания, воздушные и солнечные ванны, массаж, витамино- фито- и физиотерапия, корригирующая гимнастика. Все эти процедуры должны проводиться специалистами по рекомендации и под наблюдением медицинского персонала и при согласовании с родителями.

 Для развития двигательной активности детей необходимо создавать специальные условия:

* обеспечить необходимое оснащение - спортивное оборудование и инвентарь, - организовать групповое пространство таким образом, чтобы дети могли свободно передвигаться по всей групповой комнате и имели доступ к спортивным снарядам и игрушкам,
* проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры.

**Режим двигательной активности**

**Модель двигательной активности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Форма работы | Группа (возраст) |   |
| 1 младшая 2-3 года. |   |   |
|   | Организованная деятельность | 3ч 30мин /нед |   |
| 1 | Утренняя  гимнастика | 5м \*5=25 м   |
| 2 | Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин |
| 3 | НОД по физическому развитию1. На воздухе
2. в помещении
 |  10м\*3=30м |
| 4 | НОД по Музыке | 10м\*2=20м |
| 5 | Физкультминутка во время НОД | 2-3 мин |
| 6 | Двигательная ритмика во время перерыва между НОД | Ежедневно от 3 до7м |   |   |
| 7 | Совместная деятельность - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке 1. утром
2. вечером
 |  6м\*10=60м |   |   |
| 8 | Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна   | 3м\*5=15м |   |
| 9 | Индивидуальная работа по развитию движений (в помещении или на воздухе) | 3-5м |   |
| 10 | Подвижные игры во 2 половине дня | 6м\*5=30 |   |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке | 30\*3=1ч30м |  |  |

***Раздел № 1 по реализации направления «Физическое развитие»: «Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере»***

*Задачи образовательной деятельности:*

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно- силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Результаты образовательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Достижения ребенка («Что нас радует»)  | Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей |
|  ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);  воспроизводит простые движения по показу взрослого;  охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;  получает удовольствие от процесса выполнения движений.  |  ребенок слабо владеет основными движениями, имеет нарушение в координации движений и ориентации в пространстве помещения;  затрудняется воспроизводить движения по показу взрослого;  не проявляет двигательной активности;  не включается в участие в подвижных играх, организованных педагогом;  в ситуациях повышенной двигательной активности занимает наблюдательную позицию.  |

***Система закаливающих мероприятий***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Возрастные группы*** |
| *Группа раннего возраста* |
| 1 Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускаются колебания воздуха в присутствии детей |
|  1.Воздушно-температурный режим: | от +20 до +18 |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды |
| \* одностороннее проветривание (в присутст вии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин).Допускается снижение температуры на 1-2 градуса. |
| \* сквозное проветривание (в отсутствии де тей) | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин).Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 градуса. |
| - утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной |
| - перед возвращением детей с дневной прогулки | +20 |
| -во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении |
| 2. Воздушные ванны: \*прием детей на воздухе | +15 |
| \* утренняя гимнастика | В холодное время проводится ежедневно в группе, одежда облегченная |
| \*физкультурные занятия | Форма спортивная. В холодное время года – в носках, в теплое – босиком. |
| \*прогулка | Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года |
| -22 |
| \*свето – воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.В теплое время года ежедневно при температуре от +20 до +22, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин |
| \*хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 до +22 градусов. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур |
| \*дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении |
| +18 |
| \*физические упражнения |  Ежедневно |
| \*после дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы |
| \*гигиенические процедуры | Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой |
|  Игровой массаж | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой |

***Раздел № 2 по реализации направления «Физическое развитие»:*** ***становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

**Закаливание детей включает систему мероприятий**: элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

 Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы МБДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

 Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки. Система закаливающих мероприятий с отражением положений СанПиН представлена в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | №орг.обр.деят-ти | Темаорг.обр.деят-ти | Программное содержание | Здоровьесберегающие технологии |
| октябрь | 1 | Вот я какой | Познакомить детей с внешним строением человека с возможностями его тела. Дать детям сведения о пользе занятий физ-рой. Вызвать желание заниматься . | Преобладающий основной двигательный режим :стиль "полный круг".Дыхательная гимнастика “Ныряние”Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры |
| 2 | Спорт — это здоровье | Закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом. | Дыхательная гимнастика “Подуем”Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры на различные виды спорта |
| 3 | Сохрани свое здоровье сам | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемыоздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу. | Дыхательная гимнастика “Насос”Точечный массаж и самомассажПодвижные игры для освоения техники сновных видов движений Упражнения на релаксацию “Спокойный сон” |
| 4 | Чтобы нам не болеть | Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов. | Дыхательная гимнастика Подуй на пальцы»Массаж спины «Паровоз».Упражнения и подвижные игры по желанию детейУпражнения на релаксацию“Тишина” |
| ноябрь | 5 | ВРЕМЕНА ГОДАТетушка Осень | Продолжать развивать разнообразные виды движений детейЗакреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физкультурой. | Дыхательная гимнастика «Непогода затихает»Упражнения на релаксацию«Птицы улетают»Подвижная игра«Торопливые прохожие»Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| 6 | Путешествие дождевой капельки | Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места.Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. | Дыхательная гимнастика ***«***Солнышко и дождик»Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку» |
|  |  |  |  |
| 7 | Мир вокруг нас | Формирование правильной осанки.Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения. | Дыхательная гимнастика «Ветерок»Подвижная игра“Облака”Релаксация упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка” |
| 8 | Путешествие в Страну Здоровья | Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие двигательных навыков и физических качеств. | Элементы йоги (статические упражнения),упражнения на дыхание; упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног;упражнения суставной гимнастики; подвижная игра;пластический этюд  |
| декабрь | 9 | ВРЕМЕНА ГОДАБабушка Зима | Формировать сознательное отношение к своему здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем. | Дыхательная гимнастика «снкжинка»Подвижная игра“Сугробы” Игра малой подвижности “Вылепи снеговика”.  |
| 10,11 | Зимняя сказка | Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений. Закрепить представление о правилах дыхания. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.  | Упражнение на дыхание “Вьюга”После глубокого вдоха произносится звук “с” до полного выдоха воздуха из легких.Подвижная игра«Мороз – Красный нос»Игра малой подвижности «Ледяные кружева». |
| 12 | Снежок | Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту.Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений. |  Дыхательное упражнение«Ветерок» Подвижная игра«Волк и олени» Релаксация под музыкальноеи речевое сопровождение:“Олени” |
| январь | 13 | Путешествие по тундре | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера. | Дыхательная гимнастика «Вьюга»Упражнение «Прыжки через нарты»Подвижная игра «Отбивка оленей»Подвижная игра «Важенка и оленята» |
| 14 | Сюрпризы Зимушки-зимы на Севере | . Упражнять в подтягиванию гимнастической скамье, в прыжках..Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, интерес к играм народов Севера, целеустремленность, умение сопереживать и радоваться своим достигнутым успехам и успехам сверстников. |  Дыхательное  упражнение: “Ветерок”Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение:“Олени”Подвижная игра«Льдинка»Упражнение «Холодно на Севере» |
|  |  |  |  |  |
| 15 | Путешествие наСеверный полюс | Упражнять в различных видах ходьбы. Совершенствовать навыки выполнения основных движений;обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения.Развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Совершенствовать мелкую и общую моторику. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Развивать: ловкость, смекалку, быстроту реакции. |  Массаж биологически  активных зонПальчиковая игротека «Фонарики».Цветная физкультминутка: «Белая зима».Логоритмика: «Сова».Подвижная игра “Пингвины на льдине”Релаксация «Волшебный сон» |
| февраль | 16 | В гостях у доктора Пилюлькина | Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Закрепить знания о строении человека, внутренних органов и их функциях. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым | Массаж биологически активных зон: "Неболейка", для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.)Игровой тренинг: Вызов "03" |
| 17.18 | Наши помощники в укреплении здоровья | Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы.Укреплять дыхательную мускулатуру, используя методику А.Стрельниковой.Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук..Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча | Дыхательная гимнастика с «парашютом»Эстафета «Выбери полезные продукты» Малоподвижная игра “Тишина”Массаж «Ежик» |
| 19 | Путешествие в Страну Здоровья | Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.Совершенствовать ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие.Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием | Дыхательная гимнастика “Подуем на плечо”. Самомассаж:  "Чтобы горло не болело»Древнекитайская оздоровительная методика "Цигун".Игра "Помоги витаминам найти свой дом" |
| март | 20,21 | ВРЕМЕНА ГОДАВесна | Создать у детей положительный настрой на двигательную активность.Закреплять навыки детей по вводной медитации и релаксации.Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке.Упражнять в ползании по-пластунски.Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений.Развивать быстроту реакции.Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма. | Упражнения на восстановление дыхания “Птицелов”Упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка”Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук “Муравей”, “Игры с песком”.Игры на ощущения и мимику: “Ласка”, “Вкусная конфета”.Малоподвижная игра “А в лесу-то стоит пень”. |
| 22 | Солнышко  | Учить детей выполнять основные движения: подлезание под дуги на четвереньках, перешагивание через предметы, ходьба по ограниченной поверхности, бросание мяча в цель. Закреплять прыжки детей на двух ногах с продвижением вперед. Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствие с текстом.Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща. | «Солнышко»Дыхательная гимнастика «Травушка растет»Социо-игра “Для чего нужны витамины”Хороводная игра "Солнышко-ведрышко"Пальчиковая гимнастика «Ласточка» |
| 23 | Прогулка в лес за подснежниками | Закреплять у детей умение двигаться парами; совершенствовать прыжки в высоту через предмет, сочетая разбег с отталкиванием; обучать детей в ходьбе приставным шагом по узкой рейке гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, удерживая устойчивое равновесие; упражнять детей в ползании по-пластунски; развивать общую и мелкую моторику рук и ритмичность движений в соответствии с речью; развивать внимание; активизировать и обогащать словарь детей.. | Пальчиковая гимнастика «Цветок»Подвижная игра: «Сорви цветок»Игра-упражнение: «Горный водопад»Игровой самомассаж « Ладошки» |
| апрель | 24 | Исследуем Вселеннную | Учить детей жонглировать двумя мячами.Развивать мелкую моторику, координацию движений и речь детей.Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.Улучшать ориентировку в пространстве.Повышать двигательную активность детей интерес к занятиям с большими гимнастическими мячами (фитболами).Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручку | Самомассаж биологически активных зон Игра-эстафета«Собери ракету»Подвижная игра «Космонавты»Релаксация «Космос» |
| 25 | Звездный десант | Упражнять в различныхвидах ходьбы(профилактика плоскостопия) Совершенствовать навыки выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игруи игровые упражнения;развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечныйтонус;совершенствовать мелкую и общую моторику | Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики.Подвижная игра «Займи место на корабле»Упражнение хатха-йоги «Ха!»Упражнение на укрепление дыхательной системы «Звездопад желаний»Медитация «Этот загадочный космос» |
| 26 | Звуки космоса | Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью. Тренировать равновесие и координацию движений (при уменьшении площади опоры). Развивать умение, применять полученные знания на практике. Развивать , ловкость, смекалку, быстроту реакции. | Гимнастика для глазУпражнение на дыхание "Дыши" Игра «Астронавты на учениях»"Эстафета с прыжками" Релаксация  «Космос» |
| 27 | Маленькие спасатели | Обучающие: актуализировать правила охраны здоровья в холодное время года, обучить выполнению разминочного комплекса, закрепить технику выполнения упражнений «ползание».Развивающие: развивать сенсомоторную координацию, укреплять мышечный корсет, развивать умения ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к здоровью, воспитывать самоконтроль в деятельности.  | Дыхательное упражнение: “Семафор”Подвижная игра: “Мостик дружбы”Кинезиологическое упражнение: “Птичка”Малоподвижная игра.“Запрещенное движение” |
|  | 28 | Мир вокруг нас | Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения. | Пальчиковая гимнастика «Дождик».Упражнение на дыханиеПодвижная игра «Колдуны»Релаксация с речевым сопровождением под музыку«Деревья» |
| май | 29 | Солнечным днем в сказочный лес идем |  Закрепление выполнения  основных видов движения осознанно,быстро и ловко.С Совершенствование навыков метания мячиков в цель.Ра Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед). | Физкультминутка «СолнышкоТанец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмикиРелаксационное упражнение «Солнечный лучик» |
| 30,31 | Цветочная страна | Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке.Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. | Комплекс гимнастики для глаз«Найди свой цветок»Пальчиковая гимнастика «Цветок»Игра-соревнование «Кто быстреесоберет цветок?»Эстафета“Посади цветок”Релаксация«Цветочек распускается» |
| 32 | Диагностика |  |  |

|  |
| --- |
|  |

III. Организационный раздел программы.

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

**Образовательная область "Физическое развитие"**

1) приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности.

2) становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) становление ценностей здорового образа жизни.

***Центр физического развития***

Мячи резиновые -8

Обручи пластмссовые-4

Коврик массажный со следочками-1

Коврик массажный с пуговицами-1

Кегли-12

Мячи пластмассовые -2

Ленточки -12

Косички-6

Канат толдстый-1

Колцеброс-1

Мячи-ежи-13

Ворота, для прокатывания мяча;

Мешочки с песком;

Скакалки;

Дорожка ребристая и наклонная,

Мягкие модули, тоннели

3.1.1. Перечень учебно-методического комплекта для работы с детьми

Литература:

1. Н.Н. Ефименко «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения»
2. Н.Н. Ефименко"Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников и младшего школьного возраста»
3. Занятия по физической культуре ( 10 примерных планов-сценариев) Практическое приложение к авторской программе И.И.Ефименко "Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников"
4. В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»