1. **Актуальность программы.**

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

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

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

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

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

1. **Цели и задачи программы.**

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

**Задачи:**

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

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

**Прогноз возможных трудностей в реализации программы:**

1.Поиск места для хранения материала по мере их увеличения;

2. Отсутствие поддержки со стороны родителей;

1. **Сроки реализации программы.**

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

1. **Этапы реализации программы:**

**Первый этап – подготовительный**

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

**Второй этап – основной**

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

**Третий этап – заключительный**

* Презентацияпрограммы на родительском собрании и педагогическом совете.

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

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

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

**7. План реализации программы**

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

* 1. План работы с родителями

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

* 1. План работы с детьми
     1. Система закаливающих мероприятий

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

* + 1. Система оздоровительных мероприятий

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

* + 1. Организация двигательного режима

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

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

Характеристика, цели и содержание разделов программы

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

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

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

1. **Игроритмика.**

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

**Специальные упражнения для согласования движений с музыкой**

**Виды упражнений:**

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

1. **Игрогимнастика.**

**Строевые упражнения.**

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

**Виды  упражнений:**

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

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения без предметов**

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

**Упражнения с предметами**

* основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами, шариками;

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

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

1. **Игротанцы**

**Хореографические упражнения**

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

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

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

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

* + 1. Календарно – тематическое планирование ООД по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

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

1. **Заключение**

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

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