

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Колосок» с Балаганка.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
КРУЖОК «ЗДРАВУШКА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ**

Срок реализации программы 2 года

Составитель: Орлова .Д.В.

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Актуальность программы:	3
Значимость программы:	5
Связь программы с уже существующей по данному направлению:	5
Вид программы	5
Новизна программы.....	5
Цель программы.....	6
Задачи программы	6
Основные принципы реализации программы	8
Основные направления программы	10
Планируемые результаты	10
Особенности возрастной группы детей	11
Сроки реализации программы	11
Основные понятия	12
Методическое обеспечение программы	14
Содержание программы.....	23
Способы проверки усвоения содержания	25
Критерии оценки уровня освоения программы. Оценочные материалы	26
Структура занятий	29
Тематический план	30
Календарно-тематический план	31
Перспективный план	32
Список литературы	40
Список художественной литературы для детей по физкультуре.....	42

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

Проанализировав современные программы, реализующие идеи концепции о сохранении здоровья ребенка, мы пришли к выводу, что все они имеют несомненные достоинства, богаты оригинальными идеями построения педагогической работы, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому и возникла потребность в разработке, обновлении содержания, расширения форм и методов оздоровления и физического развития детей, комплексно-оздоровительной программы «Здравушка».

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, не заорганизовывала бы детей, 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 «Здравушка» - 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 «Здравушка» 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: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

ВИД ПРОГРАММЫ: модифицированная

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ: Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей конкретной группы, посещающих наш детский сад.

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

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей; совершенствование двигательной деятельности детей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма
- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Повышение активности и общей работоспособности
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья
- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)
- Формирование двигательных навыков и умений

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются следующие 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, подгрупповая, так и индивидуальная.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

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 особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
8. 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.
9. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
10. 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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Внедрение в систему лечебно-профилактических, психолого-педагогических и оздоровительных мероприятий эффективных здоровьесберегающих технологий и методик.
2. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.
3. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
4. Формирование позитивного отношения и повышения активности родителей в работе по укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.
5. Распространение передового педагогического опыта специалистов учреждения и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
6. Снижение уровня заболеваемости воспитанников острыми респираторными заболеваниями и увеличение количества детей первой и второй групп здоровья.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 2 года.

Продолжительность занятий составляет: 20 минут

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Физическая культура 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.

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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Лечебно-профилактическая работа

Для дошкольников имеющих отклонения в состоянии здоровья крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, т.к. они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. В нашем детском саду задачи воспитания, обучения и оздоровления взаимосвязаны и ориентированы на детей с учетом состояния здоровья и уровня развития.

В ДОУ выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы, витамины и растительную клетчатку, способствующие функционированию процессов пищеварения.

Время, предназначенное для дневной прогулки детей, используется для профилактических мер в групповых помещениях: сквозное проветривание, облучение бактерицидными лампами спален и раздевалок.

Временной отрезок, обозначенный как обед-сон, отводится для оздоровления детей (лечебно-оздоровительные и закаливающие мероприятия). Качественные полноценный обед, полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры.

После дневного сна дети занимаются физическими упражнениями в сочетании с воздушными ваннами (контрастно-воздушное закаливание по методу Ю.Ф. Змановского).

Во время вечерней прогулки оздоровительный эффект достигается за счет пребывания детей на свежем воздухе, подвижных игр и индивидуальной работы по физическому развитию. На прогулках (утренней и вечерней) большое внимание уделяется разнообразной самостоятельной деятельности детей. При организации такого режима мы старались не заорганизовывать детей, предоставить им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

II. Физкультурно-оздоровительная работа

С учетом особенностей современного общественного развития возникает необходимость уже в дошкольном возрасте сформировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком здорового образа жизни.

Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и

состояния их здоровья, фронтальную и подгрупповую работу с детьми, студийную и секционную работу по интересам дошкольников.

Учебный план ДОУ составлен с учетом состояния здоровья, возрастных психофизических особенностей детей согласно требованиям СанПиН. Для осуществления лечебно-оздоровительных мероприятий, которые бы не нарушали образовательную деятельность, мы разработали соответствующий режим дня. Учебная нагрузка в нем дозируется с учетом состояния здоровья ребенка, в занятия включаются физкультминутки, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательные упражнения. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, на воздухе. Длительность занятий гибко варьируется в зависимости от уровня умственной работоспособности детей; если воспитатель видит, что дети утомлены, не внимательны, то на занятии он дает только основу. Знания и умения, полученные детьми на занятиях, закрепляются воспитателями в процессе индивидуальной работы, а также в ходе проведения досугов, праздников, развлечений, что в значительной степени повышает качество усвоения детьми знаний.

Задачи профилактики заболеваний, физического, психического, интеллектуального развития, коррекции интегрируются в работе всего педагогического коллектива.

Особое внимание уделяется рациональной организации двигательного режима, т.к. движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма. От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все формы физкультурно-оздоровительной работы проводятся с ориентацией на специфику заболевания: утренняя гимнастика включает дыхательные упражнения и элементы «пальчиковой» гимнастики, упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки, массаж определенных точек; кроме этого используются разнообразные виды закаливания: ходьба босиком, обширное умывание и т.д.; в группе организуется режим проветривания, тщательный контроль за оптимальной температурой воздуха, а также щадящий режим после длительного отсутствия детей в детском саду (праздники, отпуск по болезни, карантин), увеличивается время дневного сна, регулируется пребывание на воздухе; проводятся «Неделя Здоровья», «Каникулы».

III. Психолого-коррекционная работа

Доказано, что здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. Отрицательные явления, такие как психоэмоциональные перегрузки, стрессы, непосредственно ведут к ухудшению здоровья ребенка. Поэтому необходимо оберегать нервную систему детей, наполнять их жизнь радостью, создавать такие условия, чтобы дети могли самовыражаться, чувствовать себя внутренне свободными. Особое внимание уделяем психогигиеническим мероприятиям, то есть созданию условий для преобладания у детей жизнерадостности и бодрости, веры в себя, в свои силы и возможности, уважения к людям, полноты жизни, увлекательной деятельности. Для этого применяются следующие психокоррекционные методы:

- Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке детей
- Применение психолого-педагогических приемов направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений
- Создание благоприятного психологического климата в детском саду и семье
- Создание специальной комнаты в дошкольном учреждении для проведения индивидуальной или подгрупповой психокоррекционной работы.

Психологическая безопасность личности ребенка обеспечивается за счет организации психологически комфортных режимных моментов, оптимального двигательного режима, правильного распределения физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательного стиля общения взрослого с детьми, использования приемов релаксации в режиме дня, аутотренинга, психогимнастики, музыкотерапии.

Для развития эмоциональной сферы у детей вместе с игровыми занятиями мы проводим и познавательные, на которых, используются разнообразные методические приемы, знакомим детей с эмоциями. На театрализованных занятиях дети проживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с культурным наследием человечества (с литературой, музыкой, живописью). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Музыка, и в частности музыкотерапия имеет огромные возможности для улучшения нервно-психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально-адаптивных функций. Поэтому музыкальный руководитель использует этюды и упражнения, способствующие развитию и коррекции психоэмоциональной сферы. Слушание классической музыки направлено на духовно-нравственное совершенствование детей, формирование душевного здоровья, гармонии чувств, эстетического наслаждения. Широко используется музыка и в режиме дня: дети засыпают под музыку («Волшебный сон») и просыпаются под бодрящую музыку («Гимнастика пробуждения»).

Также большое влияние на развитие эмоциональной сферы имеет сенсорное воспитание. Важное место в этом процессе принадлежит сенсорным играм, которые помимо выполнения своей основной задачи, активизируют механизмы эмоционального отклика, опосредованно приводят в действие детскую эмоциональную сферу в целом. Эти игры не требуют большой предварительной подготовки и весьма привлекательны для детей. Например, игры с водой, с сыпучими материалами и др., которые применяются как на занятиях, так и в режимных моментах.

Результаты проведенной диагностики показали, что коррекционные занятия способствуют повышению самооценки детей и взаимооценки, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, воображения, воспитанию основ нравственности.

IV. Взаимодействие с семьей

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания, обучения и оздоровления детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом». Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. 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 ДОО по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Сотрудничество с семьями воспитанников проходит в несколько этапов.

Как же строится работа по взаимодействию сотрудников ДОО с семьей?

На первом этапе основной целью является выявление потребности родителей в оздоровительных услугах ДОО, уровня осведомленности родителей в области образования и оздоровления дошкольников, повышение компетентности педагогов, медицинских работников ДОО, родителей по вопросам здорового образа жизни. Данная цель реализуется через различные формы работы с родителями (анкетирование, различные опросники). Выявив, таким образом, потребности родителей инициативная группа педагогов ДОО и родительский комитет ДОО на основе анализа полученных данных создает перспективный план работы на текущий учебный год.

На втором этапе ведется активная пропаганда и популяризация здоровьесберегающих программ, технологий, работа направлена на повышение компетентности педагогов, медицинских работников ДОО и родителей по вопросам здорового образа жизни.

Происходит активное вовлечение родителей в единое образовательно-оздоровительное пространство «Детский сад и семья» по вопросам здорового образа жизни. На этом этапе инициативная группа педагогов и специалистов и родительский комитет разбиваются на несколько звеньев, и каждое звено занимается разработкой конкретной проблемы. Звенья работают в следующих направлениях:

- рекламно-информационное звено
- информационно-аналитическое звено
- информационно-просветительское звено

- звено совместных мероприятий
- результативно-аналитическое звено

Данная работа реализуется через различные формы.

Третий и заключительный этап. На данном этапе подводятся итоги проделанной работы и выдвигаются перспективы дальнейшего сотрудничества родителей и сотрудников детского сада, создается комплексно-оздоровительная программа дошкольного учреждения.

Главное в работе с родителями – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении.

С этой целью в уголках для родителей выставляется обширная информация от медицинского и педагогического персонала: рекомендации по профилактике гриппа в период эпидемии, одежде детей в группе и на воздухе, правильной организации выходных и праздничных дней, закаливанию дошкольников в домашних условиях и др.

День открытых дверей – эффективная форма вовлечения родителей в педагогический процесс. Они присутствуют на занятиях с последующей беседой и определением путей оказания помощи ребенку. Также мы организуем мероприятия с совместным участием родителей и детей; праздники (спортивные и музыкальные), субботники, и т.д. А вот обучение родителей лечебно-оздоровительной работе с ребенком в условиях семьи проводят специалисты детского сада: врач, старшая медсестра, музыкальный руководитель. Организуются консультации, индивидуальные беседы, даются практические советы, рекомендуется медицинская и педагогическая литература.

Семья и детский сад – два значительных института, каждый из которых дает ребенку определенный социальный опыт, но только во взаимодействии друг с другом они создают оптимальные условия полноценного развития и оздоровления ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Здравушка» 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
- ↓ подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- ⊕ дыхательные упражнения
- ⊕ упражнения на расслабление
- ⊕ общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- ⊕ знакомство детей с упражнениями, направленными 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

III. 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

IV. 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).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. 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 балла – 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 первый год обучения, для детей 2-8 лет

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и силы 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)	
		январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май
1											
2											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики первый год обучения, для детей 4-5 лет

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Пробы для определения	Оценка физической	Знает и выполняет	Соблюдает правильную	Итоговый показатель
-------	----------------	-----------------------	-------------------	-------------------	----------------------	---------------------

		функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса		подготовленности по динамическим и статическим телам		упражнения дыхательной гимнастики		осанку, выполняя физические упражнения		по каждому ребенку (среднее значение)	
		январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май
1											
2											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ЗДРАВУШКА»

Первый год обучения 3-4 года

Месяц	Календарные сроки освоения	Занятие №	Тема занятия	Общее кол-во занятий
Январь	9-12	1	«Метелица»	1
	15-19	2	«Вьюга»	1
	22-26	3	«Ветерок»	1
	29-31	4	«Снежки»	1
Февраль	1-9	5	«Метель и вьюга»	1
	12-16	6	«Морозко»	1
	19-22	7	«Силачи»	1
	26-28	8	«Солнечные лучики»	1
Март	1-7	9	«Ветер»	1
	12-16	10	«Веселая игрушка»	1
	19-23	11	«Качельки»	1
	26-30	12	«Капельки»	1
Апрель	2-6	13	«Весенний дождик»	1
	9-13	14	«Воронята»	1
	16-20	15	«На болоте»	1
	23-28	16	«Цветочная поляна»	1
Май	3-11	17	«Солнышко»	1
	14-18	18	«Скакалочка»	1
	21-25	19	«Веселые мячики»	1
	28-31	20	«Здравы будем»	1
Всего занятий в год:				20

Второй год обучения 2-8 лет

Месяц	Календарные сроки освоения	Занятие №	Тема занятия	Общее кол-во занятий
Январь	9-12	1	«Зимушка - хрустальная»	1
	15-19	2	«Зимние»	1

			забавы»	
	22-26	3	«Ветерок»	1
	29-31	4	«Снежная крепость»	1
Февраль	1-9	5	«Метель и вьюга»	1
	12-16	6	«Морозята»	1
	19-22	7	«Силачи»	1
	26-28	8	«Солнечные зайчики»	1
Март	1-7	9	«Ветер»	1
	12-16	10	«Игрушки»	1
	19-23	11	«Карусель»	1
	26-30	12	«Капель»	1
Апрель	2-6	13	«Веселый дождик»	1
	9-13	14	«Цирковые лошадки»	1
	16-20	15	«На болоте»	1
	23-28	16	«Атлеты»	1
Май	3-11	17	«Спортсмены»	1
	14-18	18	«Веребочка»	1
	21-25	19	«Веселые старты»	1
	28-31	20	«Здравы будем»	1
Всего занятий в год:				20

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ЗДРАВУШКА»

Первый год обучения 2-8 года

Мес яц	Заня тие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
ЯНВАРЬ	1	«Метелица»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать память, настроение	мячи, ребристая дорожка, тоннели, канат, гимнастические палки
	2	«Вьюга»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Скакалки, мячи, гантели, массажные коврики, маты
	3	«Ветерок»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Обучение самовыражению 3. Формирование правильной осанки	Обручи, мячи, дуги, массажные коврики
	4	«Снежки»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Канат, скакалки, обручи, ребристая доска, дуги, батут
ФЕВРАЛЬ	5	«Метель и вьюга»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать память, настроение	Тоннель, мяч, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	6	«Морозко»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Формирование правильной осанки	Маты, обручи, скакалки, мячи, канат, ребристая доска, батут
	7	«Силачи»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Обручи, мячи, Дуги, массажные коврики
	8	«Солнечные лучики»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус	Скакалки, мячи, гантели, массажные коврики
М А Р	9	«Ветер»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни	Маты, скакалки, обручи, канат, ребристая доска

			2. Формирование правильной осанки	
	10	«Веселая игрушка»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Массажные коврики, маты, мячи, гантели
	11	«Качельки»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать настроение	Ребристая дорожка, канат, гимнастические палки,
	12	«Капельки»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Повышать жизненный тонус	Обручи, дуги, массажные дорожки для стоп
АПРЕЛЬ	13	«Весенний дождик»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать настроение	Маты, обручи, скакалки, мячи, веревочки, ребристая доска
	14	«Воронята»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Массажные коврики, дуги, скакалки, маты
	15	«На болоте»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Маты, обручи, скакалки, ребристая доска, мячи
	16	«Цветочная поляна»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Формирование правильной осанки	Тоннель, скакалки, обручи, дуги, массажные коврики
МАЙ	17	«Солнышко»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.	Обручи, мячи, дуги, ребристая доска
	18	«Скакалочка»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Гантели, массажные коврики, маты, скакалки
	19	«Веселые мячики»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Мячи, дуги, обручи
	20	«Здравы будем»	1. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Канат, скакалки, коврики массажные, маты

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ЗДРАВУШКА»

Второй год обучения 2-8 лет

Мес яц	Заня тие №	Тема занятия	Задачи	Примечание
ЯНВАРЬ	1	«Зимушка-хрустальная»	1. Формировать у детей правильную походку и осанку 2. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. 3. Дать представление о том, что возможности и желания не всегда	мячи, ребристая дорожка, тоннели, канат, степ-платформы

			совпадают	
	2	«Зимние забавы»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.	Скакалки, мячи, гантели, массажные коврики, маты
	3	«Ветерок»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка 3. Формирование правильной осанки	Обручи, фитбол-мячи, дуги, массажные коврики
	4	«Снежная крепость»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат с использованием коррекционных упражнений	Канат, скакалки, обручи, ребристая доска, дуги, мини-батут
ФЕВРАЛЬ	5	«Метель и вьюга»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать память, настроение	Тоннель, фитбол-мячи, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки
	6	«Морозята»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Формирование правильной осанки 3. Улучшение функций вестибулярного аппарата	Маты, обручи, скакалки, мячи, канат, ребристая доска, батут, степ-платформы
	7	«Силачи»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Координация движений верхних и нижних конечностей	Обручи, мячи, Дуги, массажные коврики, тоннель
	8	«Солнечные лучики»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус	Скакалки, мячи, гантели, массажные коврики
МАРТ	9	«Ветер»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни 2. Формирование правильной осанки 3. Формирование представления о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	Маты, скакалки, обручи, канат, ребристая доска
	10	«Игрушки»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки	Массажные коврики, маты, мячи, гантели
	11	«Карусель»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать настроение	Ребристая дорожка, канат, гимнастические палки,
	12	«Капель»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Повышать жизненный тонус	Обручи, дуги, массажные дорожки для стоп
АПРЕЛЬ	13	«Веселый дождик»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Улучшать настроение	Маты, обручи, скакалки, мячи, веревочки, ребристая доска
	14	«Цирковые лошадки»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Улучшение функций вестибулярного аппарата	Массажные коврики, дуги, скакалки, маты, сухой бассейн
	15	«На болоте»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Маты, обручи, скакалки, ребристая доска, мячи
	16	«Атлеты»	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни	Тоннель, скакалки, обручи, дуги, массажные коврики,

			2. Формирование правильной осанки 3. Умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.	мешочки с камушками, гантели, веревочный канат
МАЙ	17	«Спортсмены»	1. Укреплять здоровье детей 2. Повышать жизненный тонус 3. Самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения	Обручи, мячи, дуги, ребристая доска
	18	«Веревочка»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Гантели, массажные коврики, маты, скакалки
	19	«Веселые старты»	1. Развитие физических качеств 2. Формирование правильной осанки 3. Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности	Фитбол-мячи, мячи, дуги, обручи, сухой бассейн, канат
	20	«Здравы будем»	1. Формирование правильной осанки 2. Профилактика плоскостопия 3. Повышать жизненный тонус	Канат, скакалки, коврики массажные, маты

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.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М., 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М., 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М., 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М., 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М., 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
12. 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, 2003.
13. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
14. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
15. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М,2009.
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М. 2009.
18. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М., 2007.
19. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
20. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М., 2002.
21. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
22. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
23. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
24. 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. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб., Детство - Пресс, 2006
3. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
4. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977
5. Маршак, С.Я. Мяч:— Л.: Художник РСФСР, 1979
6. Михалков, С.В. Дядя Степа и Егор — Москва: Физкультура и спорт, 1970
7. Михалков, С.В. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984
8. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984