

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧЕРВИШЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СИБИРЯЧОК»
(МАДОУ ЧЕРВИШЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СИБИРЯЧОК»)

625519, Тюменская область, Тюменский район, с. Червишево, ул. Магистральная, 2а
Тел. 77-81-22, бухгалтерия тел/факс 77-88-92, E-mail: sibir_sad_72@mail.ru

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «31» 08 2026г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Т.В. Бутова
Приказ № 64 от 01.09.2026 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровячок»
Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок освоения программы: 9 месяцев
Объем программы: 36 часов
Автор-составитель Косова Виктория Николаевна,
инструктор по физической культуре

с. Онохино, 2026г.

Содержание

Введение	
1. Пояснительная записка	3
1.1 Нормативно-правовая база	3
1.2 Актуальность и новизна.	4
1.3 Цель и задачи.	5
1.4 Категория воспитанников.	5
1.5 Форма организации деятельности и методы обучения.	6
1.6 Планируемые результаты освоения программы.	8
1.7 Мониторинг результатов освоения программы	8
2. Учебный план.	10
3. Календарно-учебный график.	11
4. Предметно-развивающая среда.	15
5. Программно-методическое обеспечение.	16
6. Планируемые результаты реализации Программы	18
7. Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.	18
8. Список литература	19

Введение

Программа «Здоровячок» - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Разработанная программа «Здоровячок» является системой оздоровления и физического воспитания, включает инновационные формы и методы, решает вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имеет связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравится детям. Развитие детей обеспечивается за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. Автор программы инструктор по физическому развитию Косова Виктория Николаевна.

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно – правовая база

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*
- 2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)*
- 3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).*
- 4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).*
- 5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О*

направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

6. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению.

Направленность – физкультурно-спортивная

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию сто физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

В конспектах-сценариях отсутствует традиционная подготовительная часть с построениями, ходьбой, бегом и т. д., а используются упражнения из 1—2 предшествовавших изучаемому на данном занятии основных двигательных режимов. Они являются естественно подготовительными для последующих движений. Занятия построены по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического повторения изучаемого материала, что позволяет ему быстрее освоить важные движения, овладеть разнообразными умениями и навыками в двигательной сфере. В основу положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

1.2 Актуальность и новизна.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление.

Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Новизна образовательной программы заключается в том, что используются новые педагогические здоровьесберегающие технологии для оздоровления детского организма, такие как:

- игровой стретчинг;
- элементы лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс»;
- «Парная гимнастика»;
- музыкотерапия;
- кинезиологическая и дыхательная гимнастика с элементами самомассажа.

1.3 Цель и задачи.

Цель: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

- Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирования морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.
- Оздоровительная направленность упражнений, заложенная в чередовании основных двигательных режимов, обеспечивающее тренировку адаптационных механизмов ребенка к простудным заболеваниям;
- Пополнение знаний о поведении в быту и на улице, о значении режима дня, о пользе гигиенических процедур для здоровья.

1.4 Категория воспитанников.

При реализации Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013г г., регистрационный № 28564).

Данная программа рассчитана на один год в средней группе. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет в средней группе 20 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Выполнение санитарно-гигиенических требований:

- Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
- Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
- Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
- Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды
- Музыка для релаксации должна быть не громкой
- Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей
- Контроль условий пребывания ребенка в ДОУ осуществляется мед. Работниками

1.5 Форма организации деятельности и методы обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности дошкольников:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

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.

Используются различные **формы проведения занятий**, такие как:

- Ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;

- Дыхательная гимнастика;
- Минутка здоровья;
- Самостоятельное наблюдение;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы: методы слухового восприятия, методы зрительного восприятия и методы двигательного восприятия.

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности.

Методы зрительного восприятия. Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребенком, а также с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Методы двигательного восприятия

Данные методы основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения эти методы разделяются на две группы: методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающий) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

- **Равномерный метод** характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25—75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.
- **Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.
- **Игровой метод** обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам

- и формам реализации, чем официальные игры.
- **Соревновательный метод** обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения.

1.6 Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы дошкольник будет знать: что такое оздоровительная физкультура, дыхательная оздоровительная гимнастика, массаж и самомассаж, их роль и влияние на организм человека. Что такое правильная осанка и плоскостопие. Знать, какие опасные ситуации могут встречаться дома, на улице, на воде.

Дошкольник будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной гимнастики не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Уметь регулировать дыхание и использовать полученные знания для самооздоровления. Контролировать координацию тела. Использовать креативные способности в двигательной активности. Принимать правильные решения в опасных ситуациях.

1.7 Мониторинг результатов освоения программы

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинскими работниками ДООУ. Диагностическое обследование дошкольников помогает решению ряда сложных педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам.

Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики или мониторинга. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Достижение детьми результатов освоения программы оценивается путём наблюдений, игр, тренингов, непосредственного общения, создания педагогических ситуаций.

Мониторинг проводится в начале и конце года на основе заполнения диагностических листов, содержащих показатели освоения программы для каждого возраста (см. пример такого диагностического листа).

Требования к проведению диагностики:

- создание эмоционального комфорта ребёнка;
- индивидуальный подход к ребёнку, уважение его личности;
- учёт интересов и уровня развития ребёнка;
- отбор материалов для каждого ребёнка в зависимости от индивидуальной ситуации развития.

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы

Фамилия, имя ребёнка _____

Возраст _____

<i>Показатели развития</i>	<i>Сформирован</i>	<i>В стадии формирования</i>	<i>Не сформирован</i>
Образовательная область			

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: контрольное занятие, открытое занятие для родителей, соревнование, квест, игра-испытание.

2. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Мониторинг	1		1	Вводное занятие
2	Физкультурно-оздоровительный				
2.1	«Вместе весело шагать по просторам»	2		2	
2.2	«Укрепи свое здоровье»	2		2	
2.3	«Мышцы»	2		2	
2.4	«Что такое правильная осанка?»	2		2	
2.5	«Береги свой позвоночник»	2		2	
2.6	«В стране попрыгуний»	2		2	
2.7	«Чем мы дышим?»	2		2	
2.8	«Чудо-нос»	2		2	
2.9	«Поможем сердцу работать»	2		2	
2.10	«Будем видеть хорошо»	2		2	
2.11	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	2		2	
2.12	«Страна Спортландия»	2		2	
2.13	« Чистота залог здоровья»	2		2	
2.14	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	2		2	
2.15	«Опасности в лесу и на воде»	2		2	
2.16	«Азбука безопасности»	2		2	
2.17	«Правила дорожного движения»	2		2	
3	Мониторинг	1		1	
Итого		36		36	Итоговое и открытое занятие

Программа «Здоровячок» включает в себя различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения, в каждом занятии представлены различные виды массажа, пальчиковые игры. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

3. Календарно-учебный график.

Месяц	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками уч.плана
Сентябрь	1	Мониторинг	
	2	Тема: «Вместе весело шагать по просторам» Раздел: Совершенствование двигательных умений. Задачи: Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки. Овладение определенными двигательными умениями и навыками. ✓ Логоритмический танец «Кукла» ✓ Комплекс корригирующей гимнастики с обручем. ✓ Упражнения для мышц ног. ✓ Упражнение «Буратино» ✓ Самомассаж	
	2	Тема: «Укрепи свое здоровье» Раздел: Совершенствование двигательных умений. Задачи: Обучение детей технике безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. ✓ Комплекс гимнастики «Утята» ✓ П/и «Ежики». ✓ Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево». ✓ Дыхательная гимнастика. ✓ Артикуляционная зарядка	
Октябрь	2	Тема: «Мышцы» Раздел: Совершенствование двигательных умений. Задачи: Обучение детей технике безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках, разновидности ходьбы и бега. ✓ Упражнение «Ровная спина». ✓ Лазание по гимнастической стенке разными способами. ✓ Логоритмическое упражнение «Здоровые ножки». ✓ П/и «Летчики, на аэродром». ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика с элементами самомассажа.	

	2	Тема: «Что такое правильная осанка?» Раздел: Профилактика и коррекция нарушения осанки Задачи: Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и с правилами безопасности их выполнении. Дать представление о правильной осанке. ✓ Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками. ✓ Игра «Угадай, где правильно». ✓ П/и «Мы – листочки». ✓ Парная гимнастика. ✓ Самомассаж ✓	
Ноябрь	2	Тема: «Береги свой позвоночник» Раздел: Профилактика и коррекция нарушения осанки. Задачи: Обучение детей с новыми упражнениями, формирующими осанку и с правилами безопасности их выполнении.	
	2	Тема: «В стране попрыгуней» Раздел: Профилактика и коррекция плоскостопия Задачи: Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног. ✓ Специальные упражнения с мячом обычным и массажным разного размера. ✓ Самомассаж стоп и голени ✓ Ритмопластика ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика	
Декабрь	2	Тема: «Чем мы дышим?» Раздел: Профилактика заболеваний органов дыхания Задачи: Знакомство с органами дыхания. Формирование правильного дыхания, с помощью дыхательных упражнений. ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика с элементами самомассажа. ✓ Ритмопластика ✓ Упражнения на тропе «Здоровья» ✓	
	2	Тема: «Чудо-нос» Раздел: Профилактика заболеваний органов дыхания. Задачи: Знакомство с органами дыхания. Обучение новым дыхательным упражнениям. ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика с элементами самомассажа. ✓ Ритмопластика ✓ Упражнения на тропе «Здоровья» ✓ Игры	

Январь	2	Тема: «Мы мороза не боимся! » Раздел: Профилактика гриппа и ОРВИ. Задачи: Обучение элементарным правилам личной гигиены ✓ Специальные упражнения с мячом обычным и массажным разного размера. ✓ Точечный массаж ✓ Ритмопластика ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика ✓ Логоритмические упражнения	
	2	Тема: «Будем видеть хорошо» Раздел: Профилактика органов зрения Задачи: Обучение упражнениям для глаз . ✓ Офтальмотренаж (система упражнений для глаз) ✓ Цветотерапия ✓ Логоритмическая разминка ✓ Точечный массаж ✓ Дыхательная и артикуляционная гимнастики	
Февраль	2	Тема: «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» Раздел: Совершенствование двигательных умений Задачи: Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости) ✓ Логоритмическая разминка ✓ Игры, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. ✓ «Парная гимнастика» ✓ Дыхательная гимнастика ✓ Психогимнастика	
	2	Тема: «Страна Спортландия» Раздел: Совершенствование двигательных умений Задачи: Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости) ✓ Элементы игрового стретчинга; ✓ Логоритмическая разминка ✓ Игры, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. ✓ «Парная гимнастика» ✓ Дыхательная гимнастика ✓ Психогимнастика	
Март	2	Тема: «Чистота залог здоровья» Раздел: Профилактика простудных заболеваний Задачи: Расширение знаний о здоровом образе жизни. Знакомство детей с правилами индивидуальной гигиены. ✓ Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей ✓ Элементы точечного массажа ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика с элементами самомассажа. ✓ Дыхательные и звуковые упражнения	

		✓ Игры	
	2	Тема: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» Раздел: Профилактика простудных заболеваний Задачи: Расширение знаний о здоровом образе жизни и средствах укрепления иммунитета ✓ Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей ✓ Элементы точечного массажа ✓ Кинезиологическая и дыхательная гимнастика с элементами самомассажа. ✓ Дыхательные и звуковые упражнения ✓ элементы лечебно-профилактического танца ✓ Игры	
Апрель	2	Тема: «Опасности в лесу и на воде» Раздел: Безопасность Задачи: Расширение знаний о правилах поведения в лесу и на воде. ✓ Элементы игрового стретчинга; ✓ Логоритмическая разминка ✓ «Парная гимнастика» ✓ Дыхательная гимнастика ✓ Самомассаж ✓ Музыкатерапия	
	2	Тема: «Азбука безопасности» Раздел: Безопасность Задачи: ✓ Элементы игрового стретчинга; ✓ Логоритмическая разминка ✓ «Парная гимнастика» ✓ Дыхательная гимнастика ✓ Игры	
Май	2	Тема: «Правила дорожного движения» Раздел: Безопасность Задачи: Расширение знаний о правилах дорожного движения. ✓ Элементы игрового стретчинга; ✓ Логоритмическая разминка ✓ «Парная гимнастика» ✓ Дыхательная гимнастика ✓ Игры	
	1	Мониторинг	
Итого	36		

4. Предметно-развивающая среда.

- Шведская стенка,
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки длинные и короткие
- Тренажеры «бегущая по волнам»
- Наклонные доски ребристые,
- Батут индивидуальный
- Туннель для пролезания
- Маты
- Мини-мат
- Коврики, дорожки массажные, со следами
- Канат;
- Корзина для метания мячей;
- Кегли (набор);
- Мешочки с грузом;
- Мяч-шар надувной
- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- Мячи-хоппы;
- Баскетбольные корзины;
- Конусы-ориентиры
- Обручи разного диаметра
- Шарики пластмассовые
- Игрушки-каталки.
- Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).
- Платочки;
- Погремушки;
- Гантели пластиковые.
- Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря;
- Картотека подвижных игр, упражнений;
- Маски для подвижных игр

5. Программно-методическое обеспечение

- Образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» / авт.-сост. В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева. — 3-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2018. — 528 с. — (ФГОС ДО. Программно-методический комплекс «Мозаичный ПАРК»).
- Образовательная программа дошкольного образования «Мозаика». Разработчики: Департамент образования и науки Тюменской области, Тюменский областной государственный институт развития

регионального образования (ТОГИРРО). Рецензенты: Т.В. Волосовец, В.И. Загвязинский, Н.Г. Милованова, С.Н. Фокеева;

- Методические рекомендации к образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: группа раннего возраста (2—3 года);
- Методические рекомендации к образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: младшая группа (3—4 года);
- Методические рекомендации к образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: средняя группа (4—5 лет);

Парциальные программы и технологии:

- Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье!» Москва «Аркти»
- Николаева Н.И. «Школа мяча» СП. «Детство- Пресс» 2014 г.
- Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»
- Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» Просвещение 2015 г;
- Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»
- Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». (Москва Издательский дом Воспитание дошкольника 2016)
- Э.Я. Степанкова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду»
- М.Ю.Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» (Творческий центр Сфера. Москва 2017)
- М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. (ИздательствоМозаика-Синтез Москва 2018)
- Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. (Гуманитарный издательский центр Владос 2014)
- Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников. (Издательство Аркти Москва 2015)
- Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей (Издательство Скрипторий 2017)
- Л.Д Глазырина В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. (Гуманитарный издательский центр Владос 2016)
- С.Ю.Федорова ФГОС примерные планы физкультурных занятий подготовительная группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2017)
- Л.И Пензулаева ФГОС Физкультурные занятия в детском саду младшая группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2016)
- Н.В.Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Снкт-Петербург Детство-Пресс 2018
- Светлана Меняева «Подвижные игры дома и на улице». Москва Айрис Пресс 2016

- Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Москва 2015 Баласс
- Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
- Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения. Гуманитарный 144 издательский центр Владос 2014)
- Е В.Сулим Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг. (Творческий центр Сфера. Москва 2014)
- Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Гуматирный издательский центр Владос 2016)
- Н. С. Голицина Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. (Москва 2016)
- Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников (Москва 2019)
- Н.А. Фомина Сказочный театр физической культуры. (Издательство Учитель 2014)
- Н. Л. Воробьева Побегаем, попрыгаем. Сборник подвижных игр и забав. (Издательство Аркти Москва 2017)
- Э.Я. Степаненкова ФГОС Сборник подвижных игр (Издательство МозаикаСинтез Москва 2014

6. Планируемые результаты реализации Программы

Использование здоровьесберегающей Программы в условиях дошкольного образовательного учреждения способствует:

- улучшить основные показатели состояния психофизического здоровья детей;
 - привлечь родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье;
 - снизить количество наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;
 - совершенствовать систему физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- стимулировать повышение внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**7. Система воспитательной работы.
Организация мероприятий с обучающимися
и родителями вне учебного плана.**

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями и детьми:

<i>Дата</i>	<i>Мероприятие</i>
Сентябрь	Проведение родительского собрания
Октябрь	Круглый стол с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
Ноябрь	Проведение мастер – класса для родителей и детей (онлайн)
Декабрь	Показ открытого занятия с детьми для родителей.
Февраль	Проведение совместного физкультурного праздника – развлечения.
Март	Выпуск газеты (пропаганда ЗОЖ)
Апрель	«Мастерская» по изготовлению нетрадиционного оборудования.
Май	Фотовыставка. «Мы – новое спортивное поколение!»

8. Список литература

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208с. –(Детский сад с любовью).
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
3. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно – физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград 1992 г
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду, - М.: Издательство Скрипторий 2003», 2009 г.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорнодвигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2- е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.
6. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.
7. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – Спб.: «Корона – Век», 2009 г.
8. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 Г.
9. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»).– М.: ТЦ Сфера. 2004 г.
10. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
11. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы младшая группа. – Волгоград: Издательство «Учитель». 2014г.

