

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБОУ «Шелепинская СОШ № 27»

от 30.08.13 протокол № 13

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Шелепинская СОШ № 27»  
В.А. Лузгин  
приказ от 30.08.13 № 13

# Рабочая программа «ЗДОРОВЯЧОК» (для детей 3 – 7 лет)

Составители: Муханова О.В.,  
старший воспитатель,  
инструктор по физ.воспитанию  
Иванова Е.Ю.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название	Страница
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Характеристика возраста	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Содержание работы	11
2.2.	План медико-педагогической работы	12
2.3.	План проведения здоровьесберегающих педагогических технологий	13
2.4.	План оздоровительной работы	17
2.5.	Режим двигательной активности в течении дня	22
2.6.	Система закаливающих мероприятий	23
2.7.	Способы поддержки детской инициативы	24
2.8.	Особенности взаимодействия с родителями	25
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	28
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	28
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	28
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	29
3.4.	Планирование образовательной работы	30
3.5.	Педагогическая диагностика	31
4	Список литературы	
5	Приложения	

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования предусматривают создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Программа «ЗДОРОВЯЧОК» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

«Здоровье детей – богатство нации» - этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный.

Таким образом, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходимо огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

Особенность программы «ЗДОРОВЯЧОК» - это целостность подхода к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья детей; индивидуально-дифференцированный характер оздоровительной работы, направленной на развитие природных возможностей и самоактуализацию каждого ребёнка

## ***1.2 Цели и задачи***

***Цель программы:*** воспитание физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка, через создание единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад-семья».

### ***Задачи:***

- сохранить и укрепить здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные функции организма, улучшать физическую и умственную работоспособность, исходя из особенностей их психофизического развития;
- воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни;
- сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, посвящение родителей в вопросы сохранения детей;
- внедрить в практику новые здоровьесберегающие педагогические технологии, оздоровительно-профилактические мероприятия оздоровления дошкольников;
- модернизировать материально-техническую базу, способствующую сохранению и укреплению здоровья детей.

Программа предусматривает комплексный подход к оздоровлению детей и включает следующие направления:

- **первое направление** направленно: на сохранение и стимулирование здоровья детей, обучению здоровому образу жизни, коррекцию на анатомо-физиологическом и психоэмоциональном уровне. через использование здоровьесберегающих педагогических технологий;

- **второе направление** работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей;

- **третье направление** определяет систему эффективного закаливания с учетом индивидуальных особенностей детей;

- **четвертое направление** связано с осуществлением оздоровительно-профилактической работы.

### ***1.3 Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста***

#### **Особенности развития детей 3 - 4 лет.**

У детей четвертого года жизни, как и на протяжении всего дошкольного возраста, происходит интенсивное физическое развитие. Овладение определенными действиями, движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам является необходимой характеристикой развития ребенка.

Происходит развитие основных двигательных навыков, их дифференциация и усложнение.

#### **Особенности развития детей 4 - 5 лет**

В среднем возрасте происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и с воспитателем, проявляет инициативность, может контролировать и соблюдать правила в знакомых ему играх.

#### **Особенности развития детей 5 - 6 лет**

В старшей группе продолжается формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Движения детей становятся все более осмысленными, двигательная активность - более целенаправленной. Дети обладают достаточным запасом двигательных умений, осознанно пользуются ими в своей деятельности. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

## **Особенности развития детей 6 - 7 лет**

В подготовительной группе (как и в предыдущих группах) на первый план выдвигается задача здоровья и общего физического развития и двигательной активности ребенка.

Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка. Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка.

### ***1.4 Планируемые результаты освоения программы «ЗДОРОВЯЧОК»***

Планируемые результаты освоения программы составлены с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий детей, а также в соответствии с требованиями ФГОС.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие возрастные характеристики:

#### **Достижение детей 3 - 4 лет**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет направление при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать его вверх двумя руками от груди, из-за головы; ударять об пол, бросать его

вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м;

- приучен к опрятности, владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни: о необходимости соблюдения режима, личной гигиены, о закаливании, о полезной и вредной пище др.;
- может строиться в колонну, шеренгу, круг;
- умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя;
- самостоятельно скатываться на санках с горки;
- умеет скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;
- может передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах.

#### **Достижение детей 4-5 лет**

- владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила;
- лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

- обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- соблюдает элементарные правила приема пищи;
- умеет придумывать варианты подвижных игр;
- принимает правильное исходное положение при метании;
- может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозит при спуске с нее;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;

### **Достижение детей 5-6 лет**

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 -9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 -4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м);
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км; ухаживает за лыжами;
- умеет скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- самостоятельно сохраняет равновесие на коньках, катается по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозит;
- умеет кататься на самокате;

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- умеет плавать произвольно;
- умеет быстро аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности, сформированы элементарные навыки личной гигиены;
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливании организма, соблюдения режима дня;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- умеет организовывать знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

#### **Достижение детей 6-7 лет**

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание),
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега - 180см; в высоту с разбега не менее 50см;
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 2-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- плавает произвольно на расстоянии 15 м;
- владеет культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- имеет интерес и желание заниматься физкультурой и спортом, соблюдает правила поведения, связанные с гигиеной, режимом, закаливанием и др.
- умеет ползать по-пластунски;
- пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком;
- лазать по гимнастической стенке чередующимся способом; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет; лазать по веревочной лестнице;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде, самокате;
- умеет самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно;
- умеет выполнять элементы спортивных игр;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр;

Итоги реализации программы проводятся в виде диагностических заданий на начало и конец учебного года.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 .Содержание работы

Физическое развитие включает приобретение в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (ФГОС ДО).

Понимание физического развития как «совокупности морфологических и функциональных свойств организма» (БСЭ, 1975г.) предполагает создание образовательных условий для сохранения и развития *организма человека* и физиологического *функционирования* его различных систем. *Одной из основных систем, обеспечивающих жизнедеятельность человека, является двигательная система. Ее развитие традиционно рассматривается как доступное внешним воздействиям, в том числе специально организованным. Полноценное физическое развитие человека будет происходить, таким образом, при создании условий для оптимального развития как собственно организма, так и адекватного функционирования двигательной системы, движений человека.*

*Последовательность движений, необходимых для выполнения какой-либо определенной задачи, называется моторикой. Различают крупную, мелкую моторику, моторику определенных органов (например, желудочно-кишечного тракта).*

*Мелкая моторика* — способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук. Навыки мелкой моторики используются для выполнения таких точных действий, как «пинцетный захват» (большим и указательным пальцами) для манипулирования небольшими объектами, письмо, рисование, вырезание, застегивание пуговиц, вязание, игра на музыкальных инструментах и так далее. Освоение навыков мелкой моторики требует развития более мелких мышц, чем для крупной моторики.

Навыки *крупной моторики* включают в себя выполнение таких действий, как переворачивание, ползание, ходьба, наклоны, бег, прыжки и тому подобные. Обычно развитие навыков крупной моторики следует в определенной последовательности у всех людей.

Крупная моторика является основой, на которую впоследствии накладываются более сложные и тонкие движения мелкой моторики.

Дошкольная образовательная система направлена на поддержание здоровья и жизнедеятельности детей, т. е. развитие всего организма, в том числе с особым вниманием на развитие двигательной сферы организма.

## **2.2 План медико-педагогической работы**

<b>Содержание работы</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Педагогический час: - анализ заболеваемости за прошедший учебный год с выработкой рекомендаций (при наличии регрессии) - «Пути оптимизации здоровья дошкольников»;	Сентябрь	Ст. воспитатель, воспитатели
Мониторинг оздоровительного эффекта деятельности ДОУ за год	май	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре
Реализация содержания программы «ЗДОРОВЯЧОК»	в течение года	Все участники педагогического процесса
Консультативный осмотр. Заполнение паспортов здоровья на вновь поступивших детей	в течение года	Врач – Педиатр

Оценка двигательной активности у вновь поступивших детей	в течение года	Инструктор по физической культуре
Динамический контроль эффективности схем индивидуальных оздоровительных мероприятий с разработкой дополнительных мероприятий для детей с регрессивной динамикой	в течение года	Врач – педиатр

### **2.3 План проведения здоровьесберегающих педагогических технологий**

№	Название \ технологии	Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения	Ответственные
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
1	Динамические паузы	– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели
2	Подвижные и спортивные игры	– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
3	Релаксация	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.

4	Технология эстетической направленности	-реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музея, оформлении помещений к праздникам и др. для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги
5	Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели
6	Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Все педагоги
7	Гимнастика пальчиковая	– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).	Воспитатели
8	Гимнастика для глаз	– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Все педагоги

9	Гимнастика после сна	– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Воспитатели
10	Гимнастика для профилактики плоскостопия	– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
1	Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии с программой ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. 2-3 раза в неделю в соответствии с СанПин	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
2	Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. 1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста	Воспитатели
3	Проблемно-игровые ситуации	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано. В зависимости от поставленных педагогом задач	Воспитатели
4	Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. или проводится в совместной деятельности педагога и детей в ходе режимных моментов. 1 раз в неделю по 25-30 мин. Со старшего возраста	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5	Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. Проводится в преддверии эпидемий в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Воспитатели, инструктор по физической культуре.

## Коррекционные технологии

1	Технология музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Все педагоги
2	Сказкотерапия	Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. 2-4 занятия в месяц по 25-30 мин. Со старшего возраста	Воспитатели
3	Профилактика плоскостопия	Проводится по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Проводится в игровой форме. 1 раз в неделю по 25-30 мин. с детьми старшего возраста 1 раз в неделю по 25-30 мин. с детьми старшего возраста	Инструктор по физической культуре.

## 2.4 План оздоровительной работы

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		место	время	продолж (минут)	
<b>Организация двигательной активности ребенка в течение дня.</b>					
<p><b>Утренняя гимнастика</b></p> <p>Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.</p>	<p><b>Традиционная гимнастика</b></p> <p>(включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами и без предметов;</li> <li>- на формирование правильной осанки;</li> <li>- на формирование свода стопы;</li> <li>- имитационного характера;</li> </ul>	Спорт.зал	Ежедневно перед завтраком	<b>1-7 лет - 10</b>	инструктор по физической культуре, воспитатель
<p><b>Занятие по физической культуре</b></p> <p>Основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям</p> <p>Организация занятий должна исключать возможность перегрузки детей</p>	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр.</p> <p>Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное.</p> <p>Используются организационные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные</p>	Спорт.зал На воздухе, на спортивной площадке.	3 раза в неделю,	<b>2-3 года -10</b> <b>3-4 года -15</b> <b>4-5 лет -20</b> <b>5-6 лет -25</b> <b>6-7 лет -30</b>	инструктор по физической культуре, воспитатель

	прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения.				
<b>Подвижные игры</b> Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.	<b>Виды игр:</b> - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - не сюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания; - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	Спорт.зал На воздухе, на спортивной площадке, или игровой	Ежедневно	Для всех возрастных групп 10-20	инструктор по физ.культуре воспитатель
<b>Двигательные разминки</b> (физкультминутки, динамические паузы). Выбор зависит от вида предыдущей деятельности.	<b>Варианты:</b> - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	В группе На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно	<b>2-3 года -5</b> <b>3-4 года -6</b> <b>4-5 лет -8</b> <b>5-6 лет -10</b> <b>6-7 лет -12</b>	воспитатель
<b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</b> Способствуют формированию специальных, двигательных навыков, воспитанию волевых качеств,	<b>Виды спортивных упражнений:</b> - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - баскетбол; - бадминтон.	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	<b>4-5 лет -10</b> <b>5-6 лет -12</b> <b>6-7 лет -15</b>	Инструктор по физической культуре воспитатель

эмоций, расширению кругозора детей	-катание на лыжах				
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений.	Спальня или групповое помещение рас	Ежедневно после дневного сна	<b>2-3 года</b> -до5 <b>3-4 года</b> -5-7 <b>4-5 лет</b> -5-10 <b>5-6 лет</b> -7-10 <b>6-7 лет</b> -7-10	воспитатель
<b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, имеющим нарушение в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития.	В группе, на участке детского сада	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	инструктор по физической культуре, воспитатель
<b>Праздники, досуг, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усилий двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	воспитатели специалист ДОУ

<b>Реализации системы эффективного закаливания.</b>					
<b>Закаливающие мероприятия</b>	<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p> <p><i>Воздушные ванны.</i></p> <p>-Контрастные воздушные ванны.</p> <p><i>Водные процедуры.</i></p> <p>-Полоскание ротовой полости.</p> <p>-Умывание лица и кистей рук при температуре 26-28 градусов с постепенным снижением до 18-20 градусов, после умывания вытирание досуха полотенцем.</p> <p><i>Хождение босиком.</i></p>	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	врач-педиатр, воспитатель
<b>Оздоровительно-профилактические мероприятия.</b>					
<b>Младшая и средняя группы</b>	<p><i>Чесочноароматерапия</i></p> <p><i>Витамиотерапия</i></p> <p>-Витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой</p> <p><i>Массаж волшебных точек.</i></p> <p><i>Закаливающие процедуры:</i></p> <p>-воздушные ванны</p> <p>- хождение босиком</p> <p><i>Физическое развитие :</i></p> <p>-утренняя гимнастика,</p> <p>-НОД,</p> <p>-дыхательная гимнастика,</p> <p>-подвижные игры ,</p> <p>-индивидуальная работа в режиме дня.</p>	С учетом специфики оздоровительно-профилактического мероприятия	По плану и в зависимости от характера оздоровительно-профилактического мероприятия	По усмотрению медицинских работников	врач-педиатр, воспитатель, инструктор по физ.воспитанию
<b>Старшая группа</b>	Оздоровительные мероприятия такие				

	же как и в средней группе, только добавляется к закаливающим процедурам : <i>Профилактика плоскостопия.</i>				
--	--	--	--	--	--

## 2.5 Режим двигательной активности в течение дня

Режимные моменты	Группы общеразвивающей направленности				
	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин.	3 раза в неделю по 30 мин.
Физкультминутки во время занятий	2-3 мин.	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
Перерыв между занятиями	-	1 – 10 мин.	1 – 10 мин.	2 по 10 мин	2 по 10 мин
Прогулка с большой физической активностью	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 1 ч	Ежедневно 1 ч	Ежедневно 1,5-2 ч	Ежедневно 1,5-2 ч
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно до 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 7-10 мин.
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры, занятия в спортивном зале	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-25 мин	Ежедневно 25-30 мин.	Ежедневно 25-30 мин.

Физкультурный досуг	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Спортивный праздник	-	-	-	2 раза в год	2 раза в год
Посильный физический труд	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

## 2.6 Система закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	- сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; - босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения	сочетание свето-воздушной ванны с физическими	до 10				

ражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	упражнениями		до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа			2 раза по 1ч 50мин – 2ч	2 раза по 1ч 40мин – 2ч
		с учетом погодных условий				
Полоскание горла (рта) после обеда	закаливание водой в повседневной жизни	-	3-7	3-7	3-5	3-5
		-	Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	воздушная ванна в летнее время года, с учетом индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	до 5	5-7	5-10	7-10	7-10

### ***2.7 Способы поддержки детской инициативы***

Создание соответствующей возрасту разнообразной и периодически сменяющейся развивающейся среды, способствующей физическому развитию ребенка, удовлетворяющую двигательную активность ребенка.

Предоставлять ребенку возможность выбора средств двигательной активности (мячи, обручи, велосипед и др.).

Побуждать ребенка придумывать варианты подвижные игры.

Побуждать детей организовывать знакомые подвижные игры, придумывать (с помощью воспитателя) игры на заданные сюжеты.

Побуждать детей самостоятельно анализировать действительность, находить решение в новых неожиданных ситуациях.

Создание доверительных отношений между воспитателем и детьми: принятие личности ребенка, умение учитывать его индивидуальность, его точку зрения, его чувства, эмоции.

### ***2.8 Особенности взаимодействия с родителями***

**Цель:** Расширение знаний родителей о ценности и формировании здорового образа жизни у детей.

**Задачи:**

- Создать условия для согласования содержания и методов образования в детском саду и в семье.
- Побуждать родителей воспитанников проводить дома работу с детьми для закрепления знаний, полученных в детском саду.
- Информировать родителей воспитанников о содержании и организации игр и занятий с детьми.
- Обсуждать с родителями воспитанников процесс знакомства детей с правилами здорового образа жизни.

### ***Содержание работы с родителями***

<b><i>Группа</i></b>	<b><i>Содержание работы</i></b>
<b><i>Младшая группа</i></b>	Организация консультаций по особенностям развития ребенка четвертого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: стенгазета или фотоальбом «Мы со спортом очень дружим», «Выходные моей семьи».
<b><i>Средняя группа</i></b>	Организация консультаций по особенностям

	<p>развития ребенка пятого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: стенгазета или фотоальбом «Спортивная семейка», «Спортивные традиции моей семьи».</p>
<b><i>Старшая группа</i></b>	<p>Организация консультаций по особенностям развития ребенка шестого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: ведение семейного дневника «Спортивные достижения моей семьи», проведение совместных спортивных праздников, конкурсы «Всей семьей на старт», «Азбука здоровья»</p>
<b><i>Подготовительная группа</i></b>	<p>Организация консультаций по особенностям развития ребенка шестого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: семейная презентация «Наши олимпийские резервы», ведение семейного спортивного дневника, проведение совместных спортивных праздников, конкурсы «Шаг к здоровью», «Спорт и я вместе навсегда».</p>

### *Перспективный план работы с родителями*

<b>Месяц</b>	<b>Название</b>	<b>Формы и методы работы</b>
Сентябрь	«Здоровый образ жизни», «Здоровье моего ребенка»	Анкетирование
Октябрь	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация
Ноябрь	«Спортивный калейдоскоп» «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»	Семейный фотоконкурс Беседа
Декабрь	«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Мастер-класс
Январь	«Веселый разгуляй»	Физкультурный досуг
Февраль	«Заповеди Здоровья» «Представления детей о ЗОЖ, правильном питании, здоровье»	Консультация Конкурс рисунков
Март	«Развитие двигательной активности детей»	Беседа
Апрель	«День здоровья»	Спортивный праздник
Май	«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Консультация
Июнь	«Фестиваль здоровья»	Физкультурный праздник

### **3. Организационный раздел**

#### ***3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка***

Для успешной реализации программы созданы следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенность в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их психолого-возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействие детей в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

#### ***3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды***

Развивающая предметно-пространственная среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. С одной стороны она выступает как источник саморазвития и самообразования детей, с другой - это возможность реализации приобретаемых в специальной образовательной

работе способов деятельности, эмоционального проживания различных знакомых содержаний. Для реализации программы имеется спортивный зал, который обеспечивает организацию разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей

В группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение программы**

Реализация программы предполагает следующее материально-техническое обеспечение:

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Количество</b>
	канат	1
	дорожка массажная	3
	гимнастическая скамья	1
<b>Прыжки</b>	скакалка	10
	гимнастические маты	1
<b>Катание, бросание, ловля</b>	ворота с сетками	2
	обручи (большие, малые)	38/12/12
	мячи резиновые большие (25 см)	10
	мишени	1
	кольцеброс	2
<b>Ползание, лазание</b>	гимнастическая стенка	3комп.
<b>Спортивные игры</b>	лыжи (100-120 см)	10
	баскетбольные корзины	1
	волейбольная сетка	1
<b>Обще развивающие упражнения</b>	палки гимнастические	10
	кубики пластмассовые	20
	мячи – ежи	5
	мелкие игрушки	20
	флажки	25
	«Султанчики»	20
	скакалки	10
	обручи	10
	погремушки	15
	ленты на кольце	10
платочки	10	

### ***3.4. Планирование образовательной работы***

Занятия проводятся в спортивном и музыкальном зале, на воздухе, в групповой комнате, на игровой площадке.

Главные требования в форме одежды детей и воспитателя - легкая и удобная обувь, спортивная форма или повседневная одежда, но удобная для активных движений.

#### ***Форма организации занятий***

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Подгрупповая;
- В режимных моментах;
- В совместной деятельности педагога и детей.

#### ***Приемы:***

- Игровые;
- Переключения с одной деятельности на другую;
- Поощрения.

#### ***Средства:***

- Динамические паузы;
- Физкультурные занятия;
- Гимнастика для глаз;
- Бодрящая гимнастика;
- Подвижные игры;
- Спортивные упражнения;
- Утренняя гимнастика.

#### ***Методы реализации программы:***

- Практические (выполнение различных упражнений, заданий т.д.);
- Наглядные (показ);
- Словесные (рассказ, объяснение, беседа, указания и т.д)

**Примечание:** Программа имеет право на корректировку, внесение изменений и дополнений.

### *Список литературы*

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2016г
2. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
3. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
4. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
5. М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
6. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011
7. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
8. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
9. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
- 10.Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Мониторинг здоровья детей за период 2017-2021 г.:

#### Данные распределения детей дошкольного отделения по группам здоровья.

<b>Группа здоровья</b>	<b>2017-2018 уч.г. (кол-во детей)</b>	<b>2018-2019 уч.г. (кол-во детей)</b>	<b>2019-2020 уч.г. (кол-во детей)</b>	<b>2020-2021 уч.г. (кол-во детей)</b>
I	13			
II	25			
III	-			
IV	-			
V	-			
<b>Всего детей:</b>	<b>38</b>			

#### Количество случаев заболеваний и пропусков за 2016-2021 гг.:

<b>Год</b>	<b>Кол-во детей</b>	<b>Всего случаев заболеваемости и</b>	<b>Пропущено детодней по болезни</b>	<b>Количество дней, в среднем пропущенных по заболеванию на 1 ребенка</b>
2017- 2018				
2018- 2019				
2019- 2020				
2020- 2021				

**Данные о количестве детей-инвалидов, состоящих на диспансерном учете (чел.)**

<b>2017 г.</b>	<b>2018 г.</b>	<b>2019 г.</b>	<b>2020 г.</b>	<b>2021 г.</b>
-				

**Данные о количестве детей, состоящих на диспансерном учёте (чел.)**

<b>Медицинские специалисты</b>	<b>2017 г.</b>	<b>2018 г.</b>	<b>2019г</b>	<b>2020г</b>	<b>2021г</b>
Фтизиатр					
Окулист					
Невропатолог					
Психиатр					
ЛОР					
Хирург					
Ортопед					
ЧДБ дети					
Педиатр					