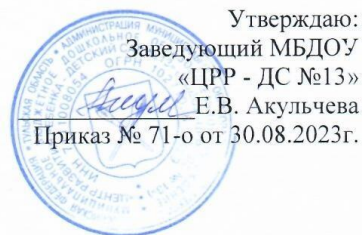


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития
ребенка – детский сад № 13»

Принят
на педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2023г.



Рабочая программа

«Здоровый дошкольник»

(для детей 3 – 7 лет)

Составители: Кузьминова Анна Геннадьевна,
воспитатель,
Волкова К.Н.,
инструктор по физическому воспитанию

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	8
2.1.	Содержание работы	8
2.2.	Перспективное планирование	11
2.3.	Способы поддержки детской инициативы	18
2.4.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	19
2.5.	Особенности взаимодействия с родителями	20
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	24
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	24
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	25
3.4.	Планирование образовательной работы	25
3.5.	Педагогическая диагностика	37

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.

Программа «Здоровый дошкольник» 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 одних из самых ответственных периодов его жизни, необходимо огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

Особенность программы «Здоровый дошкольник» - 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.

Задачи:

- сохранить и укрепить здоровье детей на основе индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей-дошкольников, исходя из особенностей их психофизического развития;

- 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 «Здоровый дошкольник»

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:

Группа общеразвивающей направленности 3 - 4 лет(4-й год жизни)

- Иметь начальные представления о здоровом образе жизни: о необходимости

соблюдения режима, личной гигиены, о закаливании, о полезной и вредной пище др.

- Уметь ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами.

- Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя.

- Уметь сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

- Уметь ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке произвольным способом.

- Уметь энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- Уметь катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м.

- Может строиться в колонну, шеренгу, круг.

- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.

- самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга.

- Уметь скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых.

- Может передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах.

Группа общеразвивающей направленности 4 - 5 лет (5-й год жизни)

- Владеть начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила.

- Уметь ходить и бегать, согласуя движения рук и ног.

- Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.

- Уметь ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками.

- Уметь принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.

- Уметь строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием.

- Самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее.

- Уметь самостоятельно скользить по ледяной дорожке.

- Уметь ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием.

- Уметь кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

- Уметь придумывать варианты подвижных игр.

Группа общеразвивающей направленности 5 - 6 лет (6-й год жизни)

- Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Уметь выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Уметь прыгать на мягкое покрытие с высоты (20-40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, длину с места на расстояние не менее 80-100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках.
- Уметь скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Уметь ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Самостоятельно сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозить.
- Уметь кататься на двухколесном велосипеде и самокате.
- Уметь плавать произвольно.
- Уметь организовывать знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Группа общеразвивающей направленности 6 - 7 лет(7-й год жизни)

Владеть культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.).

- Иметь интерес и желание заниматься физкультурой и спортом,

соблюдать правила поведения, связанные с гигиеной, режимом, закаливанием и др.

- Уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.

- Уметь бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Уметь выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии.

- Уметь сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Уметь бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями; бросать двумя руками набивной мяч (вес - до 1 кг); отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом; метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой; метать в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой.

- Уметь 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.

- Прыгать вверх из глубокого приседа; прыгать в длину с места, в высоту (30- 40 см) с прямого разбега; в длину с разбега; прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

- Уметь быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу.

- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

- Участвовать в плясках, хороводах.

- Самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках.

- Уметь скользить по ледяным дорожкам самостоятельно; скользить с невысокой горки.
- Уметь передвигаться на лыжах переменным скользящим шагом.
- Уметь кататься на двухколесном велосипеде, самокате.
- Уметь самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на укатанной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.
- Уметь выполнять элементы спортивных игр.
- Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр
- Следит за правильной осанкой.

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

Содержание работы	Месяц проведения	Ответственные
Заседание творческой группы №3 «Здоровый дошкольник»: - анализ заболеваемости за прошедший учебный год с выработкой рекомендаций при наличии регрессии;	Сентябрь	Заведующая Заместитель заведующей по ВМР Руководитель творческой группы №3
Медико-педагогическое совещание: - «Пути оптимизации здоровья дошкольников»;	Октябрь	Заместитель заведующей по ВМР Старшая медсестра

Создание системы психологического сопровождения ослабленного ребенка	Октябрь	Педагог – психолог
Мониторинг оздоровительного эффекта деятельности ДОУ за I полугодие	Январь Май	Старшая медсестра Руководитель творческой группы №3
Реализация содержания программы «Здоровый дошкольник»	В течение года	Все участники медико-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	Руководитель 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

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин. По мере утомляемости	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики	Воспитатели

	детей	утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, место и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, руководитель физического воспитания
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, звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-психолог
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 ДОУ
Гимнастика	С младшего возраста	Рекомендуется всем	Воспитатели,

пальчиковая	индивидуально либо с подгруппой ежедневно	детям особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	логопед
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	Все педагоги
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
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	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-	Форма проведения зависит от	Воспитатели, руководитель

	оздоровительной работы	поставленной задачи и контингента детей	физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в соответствии с СанПин	Занятия проводятся в соответствии с программой ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста	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.	Воспитатели Педагог-психолог
Проблемно-игровые ситуации	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано. В зависимости от поставленных педагогом задач	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Занятия из серии	1 раз в неделю по 25-30	Могут быть	Воспитатели,

«Здоровье»	мин. Со старшего возраста	включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. или проводится в совместной деятельности педагога и детей в ходе режимных моментов	руководитель физического воспитания
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями болезнями ЛОР- органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, руководитель физического воспитания, старшая медсестра
3. Коррекционные технологии			
Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 25-30 мин. Со старшего возраста	Занятия используют для психологической, терапевтической и	Воспитатели, педагог- психолог

		развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. Со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий	Педагог-психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, педагог-психолог
Профилактика речевых нарушений у детей младшего возраста	1-2 раза в неделю с детьми младшего возраста по 15 мин.	Занятия проводятся по подгруппам, со всеми детьми в качестве профилактики речевых нарушений	Учитель-логопед
Профилактика плоскостопия	1 раз в неделю по 25-30 мин. с детьми старшего возраста	Проводится по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Проводится в игровой форме.	Инструктор по физической культуре.

2.4 План оздоровительной работы

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		место	время	продолж (минут)	
Организация двигательной активности ребенка в течение дня.					
Утренняя гимнастика Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнени): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера;	Спорт.зал	Ежедневн перед завтраком	2-3 года -5 3-4 года -5-7 4-5 лет -5-10 5-6 лет -7-10 6-7 лет -7-10	инструктор по физической культуре, воспитатель
Занятие по физической культуре Основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям Организация занятий должна исключать возможность перегрузки детей	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное. Используются организационные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные	Спорт.зал На воздухе, на спортивной площадке.	3 раза в неделю,	2-3 года -10 3-4 года -15 4-5 лет -20 5-6 лет -25 6-7 лет -30	инструктор по физической культуре, воспитатель

	прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения.				
Подвижные игры Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.	Виды игр: - 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	Ежедневн	Для всех возрастных групп 10-20	инструктор по физ.культуре воспитатель
Двигательные разминки (физкультминутки, динамические паузы). Выбор зависит от вида предыдущей деятельности.	Варианты: - 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	Ежедневн	2-3 года -5 3-4 года -6 4-5 лет -8 5-6 лет -10 6-7 лет -12	воспитатель
Элементы видов спорта, спортивные упражнения Способствуют формированию специальных, двигательных навыков, воспитанию волевых качеств,	Виды спортивных упражнений: - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - баскетбол; - бадминтон.	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневн в часы наименьшей инсоляции	4-5 лет -10 5-6 лет -12 6-7 лет -15	Инструктор по физической культуре воспитатель

эмоций, расширению кругозора детей	-катание на лыжах				
Гимнастика после дневного сна	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	Ежедневн после дневного сна	2-3 года -до5 3-4 года -5-7 4-5 лет -5-10 5-6 лет -7-10 6-7 лет -7-10	воспитатель
Индивидуальная работа в режиме дня	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
Праздники, досуг, развлечения	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

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

	дня.				
<i>Старшая группа</i>	Оздоровительные мероприятия такие как и в средней группе, только добавляется к закаливающим процедурам : <i>Полоскание горла.</i> <i>Кружок Степаэробика .</i> <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	Ежедневн 30-40 мин	Ежедневн 30-40 мин	Ежедневн 30-40 мин	Ежедневн 30-40 мин	Ежедневн 30-40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневн 5 мин	Ежедневн 5-7 мин	Ежедневн 5-10 мин	Ежедневн 7-10 мин	Ежедневн 7-10 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	Ежедневн 30-40 мин.	Ежедневн 1 ч	Ежедневн 1 ч	Ежедневн 1,5-2 ч	Ежедневн 1,5-2 ч
Гимнастика после дневного сна	Ежедневн до 5 мин.	Ежедневн 5-7 мин.	Ежедневн 5-10 мин.	Ежедневн 7-10 мин	Ежедневн 7-10 мин.
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры, занятия в спортивном зале	Ежедневн 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: Расширить знания родителей о формировании у детей здорового образа жизни.

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

Младшая группа

Организация консультаций по особенностям развития ребенка четвертого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: стенгазета или фотоальбом «Спорт в нашей семье», «Мой выходной день».

Средняя группа.

Организация консультаций по особенностям развития ребенка пятого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: стенгазета или фотоальбом «Спорт и я вместе навсегда», «Семейные спортивные традиции».

Старшая группа.

Организация консультаций по особенностям развития ребенка шестого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: ведение семейного дневника «Я расту» или «Наши спортивные достижения», проведение совместных спортивных праздников, конкурсы «Самая спортивная семья», «Мастера здоровой пищи»

Подготовительная группа.

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 «Быстрее, выше, сильнее», «Лучший сценарий семейного спортивного праздника», «Спортивное генеалогическое древо»

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	«Физическая культура и оздоровление»	Анкетирование	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
Октябрь	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду
Ноябрь	«Я и моя семья»	Семейный фотоконкурс	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми

	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Беседа	Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.
Декабрь	«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Консультация	Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни
Январь	«Веселая ярмарка»	Музыкально-физкультурный праздник	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку
Февраль	«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» «Мои права»	Консультация Книги «Права детей» - помощь родителей в изготовлении Конкурс рисунков на спортивную тематику – право на отдых	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Март	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ»	Беседа	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей
Апрель	«Мы - спортивная семья»	Фотоконкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Май	«Закаливание -	Консультация	Познакомить родителей с условиями

	первый шаг на пути к здоровью»		обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
Июнь	«День защиты детей»	Физкультурный праздник	Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.

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:

Наличие	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	
• мостик	2
• канат	1
• дорожка массажная	2
• гимнастическая скамья	3
• доска гладкая наклонная	1
• массажные резиновые коврики	20
• дорожка мягкая извилистая	2
• поролоновые островки	8
Для прыжков	
• скакалка	30
• батут	1
• фит – бол	28
• гимнастические маты	3
Для катания, бросания, ловли	
• ворота с сетками	2
• обручи (ср., большие, малые)	38/12/12
• мячи резиновые малые (10 см)	30

• мячи резиновые большие (25 см)	26
• мяч медицинский (1 кг)	10
• мишени	2
• кольцоброс	4
Для ползания, лазания	
• гимнастическая стенка	3пр.
• «воротики»	6
• «тоннель»	2
• модульное оборудование	1 ком.
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	
• лыжи (100-120 см)	25
• лыжи (130 см)	25
• клюшки/ шайбы	7
• баскетбольные корзины	2
• волейбольная сетка	1
• мячи баскетбольные	25
Для ОРУ	
• палки гимнастические	25
• гантели	30
• кубики пластмассовые	25
• мячи – ежи	25
• мелкие игрушки	60
• флажки	50
• «Султанчики»	25
• скакалки	30
• обручи	38
• погремушки	34
• коврики гимнастические	30
Нестандартное оборудование	
• «Цветной шнур»	25
• Мешочки с песком	25

• Массажные дорожки (из пробок, из шнуров, из гальки, плетённая, «следы»)	5
• «ходули»	4
• «Снегостопы»	2 п.
• «Снежки»	2 п.
• Ленты на кольцо	25
• платочки	50

3.4. Планирование образовательной работы

3.5. Педагогическая диагностика

Список литературы

1. Образовательная программа дошкольного образования «Развитие»
/Под редакцией А.И. Булычевой/ «УЦ им. Л.А. Венгера «РАЗВИТИЕ»,
2016
2. Т.В. Иванова "Система работы по формированию здорового образа
жизни"
3. Л.И. Пензулаева "Физическая культура"
4. В.П. Праздников "Закаливание детей дошкольного возраста"
5. В.Г. Фролов "Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке"
6. Е.Н. Вавилова "Укрепляйте здоровье детей"
7. Н.И. Богарова "Физическая культура дошкольника в ДОУ"
8. И.Н. Усов "Здоровый ребенок"
9. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. СПб., Детство–пресс,
2010.
10. Баранова М. Л., Копытина М.Г. Практический опыт
здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Москва, 2008.
11. Вавилова Е.Н Укрепляйте здоровье детей. М., Просвещение, 1986.
12. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
Волгоград, 2010