

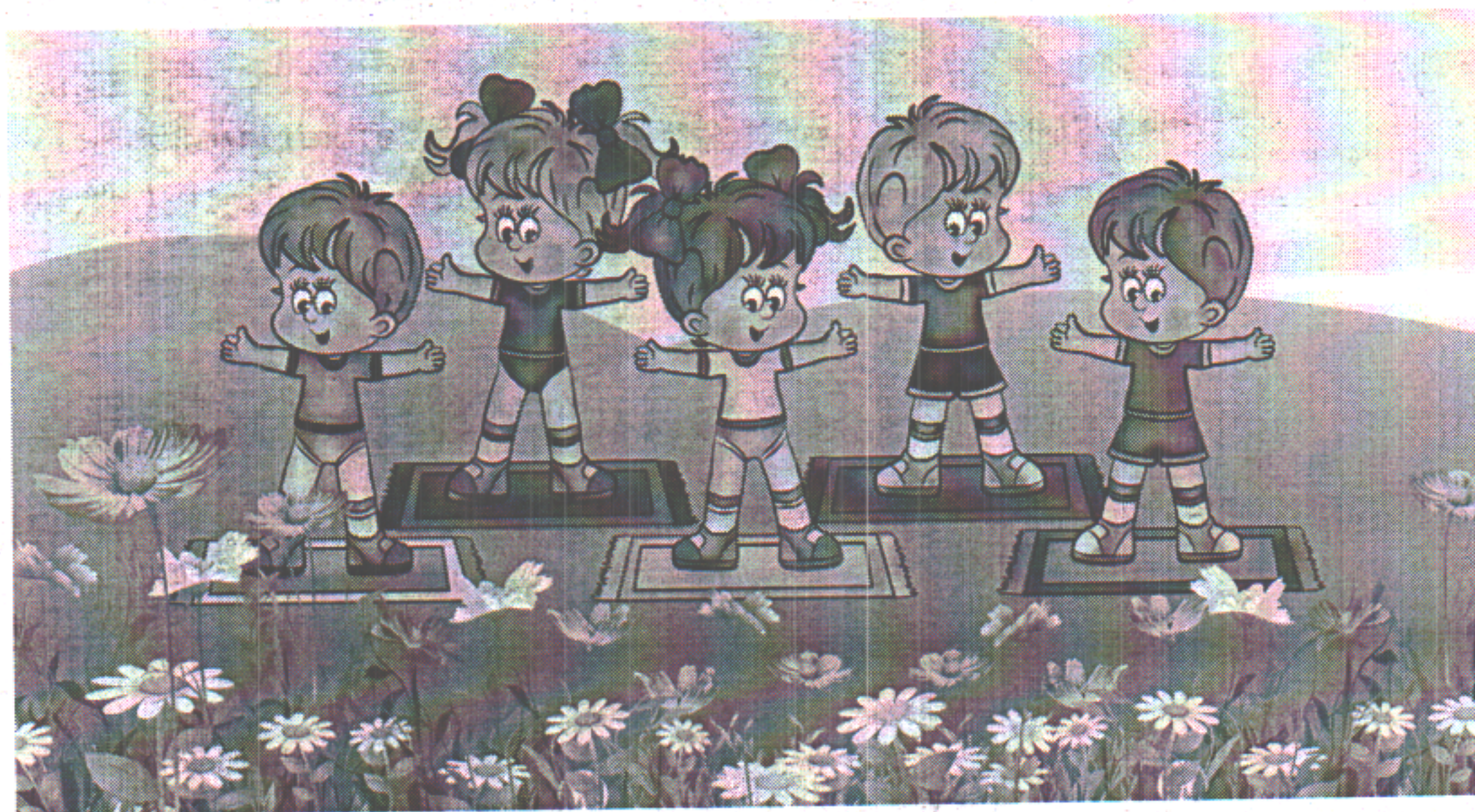
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 города – курорта Кисловодска**

Согласовано
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2022г.)



Утверждено
Заведующей МБДОУ д/с № 15
Т.А. Волкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«РАСТУ ЗДОРОВЫМ»
(в соответствии с ФГОС)**



для детей дошкольного возраста 3-7 лет
срок реализации программы 4 года

**город-курорт Кисловодск
2022**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 города – курорта Кисловодска**

Согласовано
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2022г.)

Утверждено
Заведующей МБДОУ д/с № 15
_____ Т.А. Волкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«РАСТУ ЗДОРОВЫМ»
(в соответствии с ФГОС)**



для детей дошкольного возраста 3-7 лет
срок реализации программы 4 года

**город-курорт Кисловодск
2022**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Актуальность.....	3
2. Цели и задачи программы.....	3
3. Ожидаемые результаты образовательной деятельности детей по программе.....	4
4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.....	5
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1. Разделы программы.....	5
2. Содержание программы в зависимости от возраста детей.....	6
III. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	24
1. Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду	24
1.1 План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.....	26
1.2 Работа с детьми.....	29
1.3 Работа с родителями.....	35
IV. ЛИТЕРАТУРА	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Программа посвящена проблеме формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников и включает в себя заботу о физическом и психологическом здоровье детей.

Программа предусматривает формирование у детей активной позиции в отношении собственного здоровья. Расширяющиеся способности к предварительному программированию позволяют подключать детей к широкому использованию проговаривания и планирования своего поведения до начала действий в различных ситуациях. В этом возрасте ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу различных действий и внести необходимые корректировки, поэтому предполагается развитие у детей осознания своего здоровьесберегающего поведения как по инициативе взрослого, так и по своему усмотрению. Приобретенные знания позволят им устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями, создаются предпосылки к проявлению способности объяснять, выражать в речи, почему они поступили соответствующим образом. Все это направлено на произвольное соблюдение культурно-гигиенических требований, организацию двигательной деятельности собственной и сверстников.

В дошкольном возрасте взаимосвязь психологического и физического здоровья наиболее выражена. Поэтому наряду с формированием физического развитие психологического здоровья — также важнейшая задача для нашего ДОО.

Актуальность программы заключается в том, что важнейшая задача ДОО — охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

2. Цели и задачи программы

Цель: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Задачи:

— дать представление о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

- развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями;
- уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение;
- формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом;
- развивать самоорганизацию в двигательной деятельности;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду в группах;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Работа по программе строится на следующих принципах.

- осознанности, умения планировать свое поведение по сохранению здоровья и предвидеть его результат;
- установления причинно-следственных связей между своим поведением и его последствиями;
- активности и самостоятельности в оценке поведения сверстников и собственного поведения;
- формирования здоровьесберегающего поведения в процессе взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

3. Ожидаемые результаты образовательной деятельности детей по программе

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы. Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений.

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур.

Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте.

К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Разделы программы

В программу блока «Здоровье» включены разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду» и «Школа моего питания». Для каждого возраста в этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей детей. Сформулированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

Раздел «Я узнаю себя». Содержание представлено по нескольким направлениям: «Знакомлюсь с собой и другими детьми», «Учимся беречь свое тело и здоровье», «Учимся понимать свое состояние», «Учимся быть осторожными».

При реализации этого раздела перед педагогами ставятся задачи не только обеспечить необходимый уровень знаний детей по теме, но и воспитать у детей младших групп желание быть здоровыми, у старших — сформировать потребность в здоровом образе жизни. В то же время не рекомендуется давать дошкольникам сведения об анатомическом строении организма человека.

Раздел «Я люблю солнце, воздух и воду» раскрывает задачи, направленные на обеспечение тренировки защитных сил организма и

повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, предлагаются разные варианты использования основных природных факторов окружающей среды (солнца, воздуха и воды).

Отличительная особенность этого раздела — включение в его содержание задачи по формированию у детей старшего дошкольного возраста самостоятельности при выборе средств закаливания и чувства ответственности за свое здоровье.

Кроме того, в разделе раскрывается комплексная система закаливания для разного возраста детей с учетом их индивидуальных особенностей и физического здоровья. Особо выделяется работа с детьми, пришедшими после болезни. Даны примерные схемы проведения закаливающих процедур.

Раздел «Школа моего питания» раскрывает вопросы правильного питания детей. Педагоги найдут достаточно полную и полезную информацию о причинах возникновения плохого аппетита у детей. Большое внимание уделяется созданию условий для полноценного питания как одного из факторов, способствующего улучшению аппетита детей, воспитанию у них соответствующих культурно-гигиенических навыков. Особо подчеркивается необходимость тесного взаимодействия педагогов дошкольного учреждения и родителей, отрабатывается единство подходов в решении вопросов питания детей.

2. Содержание программы в зависимости от возраста детей

2-я младшая группа

Здоровье

«Я узнаю себя»

Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:

узнаю о себе и других детях: имя, пол, возраст, индивидуальные особенности (голос, цвет волос, цвет глаз);

понимаю половые различия детей в группе: я — девочка, мы — девочки; я — мальчик, мы — мальчики;

учусь различать детей по одежде, причёске и другим особенностям;

хочу научиться оценивать себя через образец педагогов и родителей.

Знакомлюсь со своим телом:

учусь понимать значение каждой части своего тела: рук, ног, ушей, головы, туловища.

Учусь:

— культуре гигиены:

умыться, чистить зубы, расчесываться, полоскать рот и горло, устранять беспорядок в одежде,

вытирать лицо, руки только своим чистым полотенцем, навыкам гигиены в туалете, бассейне;

— понимать свое состояние:

различать свое состояние удовольствия, радости, страха, грусти, определять состояние человека по мимике лица, тембру голоса;

— быть осторожным:

знакомлюсь с опасными предметами: нож, вилка, ножницы,

учусь пользоваться некоторыми опасными предметами: ножом, вилкой, карандашом, кисточкой, ножницами .

« Я люблю солнце, воздух и воду»

Люблю:

в помещении быть в облегченной одежде (при t 21—22 С); на улице носить одежду по сезону и погоде; на занятиях по физической культуре быть в майке, трусах и носках, а на утренней гимнастике в облегченной одежде.

Привыкаю играть, заниматься и спать:

в проветренном помещении;

принимать контрастные воздушные ванны; долго гулять на свежем воздухе (прогулка).

Постепенно узнаю, что:

после еды надо полоскать рот, а перед сном и горло кипяченой водой комнатной температуры, начинаю с помощью взрослых это выполнять;

дома перед сном обязательно принимать душ с помощью взрослых;

можно самому научиться определять температуру воды.

«Школа моего питания»

Привыкаю к питанию в детском саду;

учусь есть разные блюда;

учусь аккуратно есть: брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать, есть бесшумно;

учусь пользоваться столовыми приборами: ножом, вилкой, а также салфеткой (2-я половина года).

Азбука движений

Знакомлюсь с азбукой движений

Узнаю разные движения и пытаюсь научиться их выполнять.

Учусь:

— ходить:

друг за другом, на носках, высоко поднимая колени,

в колонне по одному и парами (взявшись за руки), в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с

поворотами, остановками, в полуприседе;

— выполнять упражнения в равновесии:

ходить по прямой, ограниченной дорожке (ширина 15—20 см), приставляя пятку одной ноги к носку другой; по доске, гимнастической скамейке и ребристой доске, перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол;

— бегать:

выполняя те же задания, что и в ходьбе, останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие; убегать от догоняющего; догонять убегающего, бегать с изменением темпа;

— лазать, ползать:

на четвереньках по прямой (до 6—8 м); по скамейке, наклонной доске,

между предметами, вокруг них (опираясь на стопы и ладони), подлезать под предметы (высота 50 см, не касаясь руками пола), перелезть через предметы (например бревно), лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз (любым удобным способом), передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской стенки (высота определяется самим ребенком, взрослый обеспечивает страховку);

— прыгать:

на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние определяется индивидуально),

через шнур или несколько линий (5—6), через невысокие предметы (высота 5—10 см),

в длину с места (длина определяется индивидуально), знакомлюсь со скакалкой, делаю попытки крутить ее и одновременно перешагивать через нее;

— катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60—50 см), между предметами;

— метать:

правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди правой и левой рукой (расстояние не менее 2—2,5 м),

в вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние до 2 м);

— ловить мяч, отбивая его от пола двумя руками, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Подвижные игры

Ходьба и ориентировка в пространстве: «Кот и мыши», «Паровоз», «Стая уток», «Наседка и цыплята», «Филин и иташки», «Трамвай», «Шире шагай», «Найди свое место», «Найди, где спрятано».

Бег: «Барашек», «Медведь и пчелы», «Ласточка и пчелы», «Гуси-лебеди», «Лиса и зайцы», «Мышеловка», «Утро зайчика», «У медведя во бору», «Ловишка», «Птички в гнездышках», «Огуречик», «Карусель», «Самолеты», «Лохматый пес», «Найди свой домик», «Не опоздай», «Водители».

Прыжки: «Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Ножки», «По дорожке на одной ножке», «Лягушки», «Через веревочку», «Через ручеек».

Ползание, лазанье: «Котята и щенята», «Ежата, котята, щенята», «Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Не задень».

Бросание и ловля: «Попади в ворота», «Попади в цель», «Мой веселый звонкий мяч», «Охотник и утки», «Снежки», «Лови, бросай, упасть не дай», «Мяч в кругу», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Подбрось выше».

Дополнительные подвижные игры: «Стрекоза и кузнечик», «Веночек», «Лошадки», «Жуки», «Маленькие и большие ножки», «Зайцы в лесу», «Лиса в курятнике», «Догонялки».

Средняя группа

Здоровье

«Я узнаю себя»

Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе: мне понятно, кто такой человек;

умею различать девочек и мальчиков по одежде и причёске;

узнаю, чем мы отличаемся от животных;

узнаю, что у меня и других детей есть день рождения.

Знакомлюсь со своим телом:

узнаю, зачем нужны руки, ноги, голова, туловище и т.д.;

Учусь:

— культуре гигиены:

умею содержать свое тело в чистоте, с незначительной помощью взрослых,

умею пользоваться только своим полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком;

знаю, что:

- при чихании, кашле надо закрывать рот платком и извиняться,
- нельзя надевать чужую обувь, одежду, головные уборы,
- нельзя пить из чашек, кружек других детей и взрослых,
- носить тяжелые вещи в одной руке,
- лежа смотреть книги, картинки, телевизор;

Учусь:

- понимать свое состояние:
умею различать свое состояние (удовольствие, неудовольствие, радость, грусть, страх, бесстрашие и т.п.),
учусь выражать эти чувства в общении с детьми, со взрослыми и в играх;
- быть осторожным:
знаю опасные предметы и умею пользоваться некоторыми из них: нож, вилка, карандаш, стека и ножницы,
продолжаю узнавать другие опасные предметы (грабли, лопата, стека), правила пользования ими и их хранение, узнаю, что нельзя забираться на высокие предметы: забор, дерево, крыша и спрыгивать с них,
понимаю, почему надо быть осторожным с горячими предметами (чайник, утюг, горячие блюда), а также с электроприборами, узнаю, что нельзя:
- трогать незнакомых кошек и собак,
- есть незнакомую пищу, растения, ягоды,
- запихивать в розетку разные предметы,
- пробовать лекарство,
- брать в рот посторонние предметы (камешки, стекло, пуговицы, монетки и т.д.).

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Знаю, почему надо:

в помещении надевать облегченную одежду; на улице носить одежду по сезону и погоде; на занятиях по физической культуре надевать майку, трусы, а носки после болезни;

на утреннюю гимнастику надевать облегченную одежду; перед сном ходить босиком.

Люблю:

играть, заниматься и спать в проветренном помещении; гулять и заниматься на свежем воздухе (физкультурой, инвентаризироваться с окружающим миром, природой и рисованием и т.д.).

Умею:

после еды самостоятельно полоскать рот, а перед сном горло,

принимать контрастные воздушные ванны;
дома перед сном с незначительной помощью взрослых принимать душ,
определять температуру воды.

«Школа моего питания»

Знаю много разных блюд, умею их определять;
старюсь есть разные блюда;
знаю, какие мне блюда есть нельзя;
хочу аккуратно есть, правильно пользоваться столовыми приборами.

Азбука движений

Я продолжаю знакомиться с азбукой движений

Умею:

— ходить:

друг за другом, на носках, пятках, высоко поднимая колени,
в колонне по одному и парами (взявшись за руки), в разных направлениях:
по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную,
умею выполнять задания: ходить с поворотами, остановками, в
полуприседе;

— бегать:

выполняя те же задания, что и в ходьбе, одновременно бегать и
выполнять следующие задания: останавливаться по сигналу, сохраняя
равновесие, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бегать с
изменением темпа;

— лазать, ползать:

на четвереньках по прямой (до 6—8 м), по скамейке, наклонной доске,
между предметами, вокруг них,

подлезать под предметы (высотой 50 см), не касаясь руками пола,

перелезть через предметы (например через бревно),

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз
(любым удобным способом),

передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской
стенки (высота определяется самим ребенком, взрослый обеспечивает
страховку);

— прыгать:

на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние
определяется индивидуально, но не менее 2—3 м),

через шнур или несколько линий (5—6), через невысокие предметы
(высота 5—10 см),

в длину с места (длина определяется индивидуально), крутить скакалку и одновременно перешагивать через нее;

— катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60—50 см) между предметами;

— метать:

правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди, правой и левой рукой (расстояние не менее 2—2,5 м), в вертикальную цель (высота — 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние до 2 м);

— ловить мяч, отбивая его от пола двумя и одной рукой, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Учусь:

— ходить:

на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую и левую стороны; перекатом и с пятки на носок,

в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа и сменой ведущего;

— выполнять упражнения в равновесии:

при ходьбе на ограниченной поверхности, удерживать равновесие, стоя на носках, руки вверх;

на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе, кружиться в обе стороны, руки на поясе, в стороны;

— бегать:

в колонне парами в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, со сменой ведущего,

выполняя челночный бег (2—3 раза по 5 м), непрерывный бег в медленном темпе (1 —1,5 мин), на скорость с хода — 10 м, на скорость 30 м, со старта;

лазать, ползать: по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, пролезать в обруч, перелезть через бревно и гимнастическую скамейку, лазать по шведской стенке любым способом (при обязательной страховке взрослым),

перелезть с одного пролета на другой;

— прыгать:

на двух ногах с продвижением вперед и поворотом кругом (расстояние определяется индивидуально), прыгать на одной (правой, левой, поочередно) ноге,

через несколько линий поочередно (расстояние между линиями определяется детьми самостоятельно, максимальное расстояние 50—60 см), через невысокие предметы высотой 10—15 см (поочередно через каждый), спрыгивать с высоты до 30 см, и длину с места,

продолжать знакомиться с короткой скакалкой; перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу; бросать, ловить, метать:

подбрасывать и ловить мяч двумя руками, бросать мяч друг другу снизу, одной рукой через препятствия (расстояние 3 м), набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками из-за головы,

отбивать мяч об пол правой, левой рукой поочередно, на мосте, ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой, метать предметы на дальность (до 6,5 м) в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 2—2,5 м) правой и левой рукой (высота цели 1,2 м).

Подвижные игры

Ходьба и ориентировка в пространстве: «Найди, где спрятано», «Веселые снежинки», «Донеси, не урони», «Кто ушел?», «Бабочки, лягушки», «Найди себе пару».

Бег: «Мы веселые ребята», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Пилоты», «Цветные автомобили».

Прыжки: «Не боюсь», «Зайцы», «Лиса в курятнике», «Вороны», «Лягушки в болоте».

Ползание, лазанье: «Проползи в тоннель», «Пастух и стадо», «Кролики», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Мышки в норках», «Обезьянки».

Бросание, ловля: «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай», «Попади в цель», «Поймай мяч», «Мяч через сетку», «Кег-ли», «Кольцеброс».

Дополнительные подвижные игры: «Перевези груз», «Волк и козлята», «Три поросенка», «Пройди по дорожке», «Кот и мыши», «Подарки», «Кто где живет?», «Переправа».

Старшая группа

Здоровье

«Я узнаю себя»

Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:

знаю, что я — человек, чем отличаюсь от других детей и животных; умею объяснять это;

знаю, что у меня, других детей, взрослых есть день рождения, и узнаю,

что кроме дня рождения есть еще день Ангела — именины;

учусь составлять свой паспорт (фамилия, имя, цвет глаз, волос, рост, вес, возраст, пол, интересы, любимая еда, лучший друг (подруга), любимая игрушка (игра), ярко выраженные свои поступки;

продолжаю учиться определять свои поступки, действия, а также поступки и действия других детей, сказочных героев, литературных персонажей.

Учусь:

— заботиться о своем теле и здоровье:

умею беречь себя и свое тело,

узнаю, что такое здоровье и как надо его беречь, знакомлюсь с витаминами в овощах, фруктах, продуктах питания (витамины А, В, С),

узнаю, что есть болезнь — простуда,

учусь предупреждать болезнь (закаляться, употреблять в пищу лук, чеснок, витамины, одеваться по погоде, не переохлаждаться, не ходить с мокрыми ногами),

хочу научиться правилам оказания первой помощи себе и другим детям при ушибах, царапинах:

своевременно сообщать о травме взрослому, с помощью взрослых оказывать элементарную помощь, хочу быть здоровым, сильным, красивым, учусь выполнять упражнения так, чтобы не допустить травмы (себе и детям);

— культуре гигиены:

знаю и выполняю правила гигиены, освоенные в предыдущих группах,

узнаю, как надо себя вести, если в доме или группе кто-то заболел гриппом, ангиной и другими болезнями;

— понимать свое состояние:

умею выражать разные чувства в общении и играх с детьми, со взрослыми,

учусь определять состояние человека по глазам, жестам, речи; умению сочувствовать, радоваться, размышлять по поводу своего состояния;

— быть осторожным:

умею пользоваться разными опасными предметами, выполнять правила поведения в помещении и вне его,

продолжаю учиться быть осторожным при использовании электроприборами, а также спицей и иглой,

узнаю, что такое экстренный случай, когда нужна помощь взрослых;

запомню номера телефонов для экстренных случаев: при пожаре — 01,

вызове полиции — 02, скорой помощи — 03,

хочу научиться обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию.

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Самостоятельно определяю и надеваю одежду, в которой я чувствую себя комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике; узнаю, что по время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо двигаться; люблю заниматься на улице, а перед сном «топтаться в тазу»; мне нравится делать гимнастику после сна, во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, моем руки и умываемся прохладной водой, полощем рот и делаем водный массаж горла кипяченой водой комнатной температуры; дома, перед сном, я с помощью взрослого и иногда самостоятельно принимаю душ, чищу зубы.

«Школа моего питания»

Я научился (научилась) есть разные блюда и знаю, в каких продуктах содержатся полезные витамины; узнаю, что такое витамины; умею аккуратно есть, пользоваться столовыми приборами. Я уже знаю как надо вести себя за столом в гостях и общественных местах (сдержанно, не привлекая к себе внимания, негромко разговаривать, при необходимости просить подать желаемое блюдо).

Азбука движений

Я продолжаю знакомиться и совершенствовать азбуку движений

Умею:

— ходить:

на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую или левую сторону, в чередовании с бегом, прыжками; с изменением направления, темпа и сменой ведущего;

— бегать:

в колонне по одному, парами, в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, с изменением темпа, со сменой ведущего, выполняя челночный бег, на скорость 10 м с хода, на скорость 30 м со старта;

— лазать, ползать:

по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками;

пролезать в обруч, перелезать через бревно, гимнастическую скамейку; лазать по лесенке-стремянке, шведской стенке вверх, вниз (любым удобным для детей способом, при обязательной страховке взрослым),

передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской стенки (высота определяется самостоятельно), перелезать с одного пролета на другой;

— прыгать:

на двух ногах, с продвижением вперед, с поворотом кругом (расстояние определяется самостоятельно), на одной (правой, левой, поочередно) ноге,

через несколько линий поочередно (расстояние между линиями 50—60 см),

через невысокие предметы или шнур (высота 10—15 см), спрыгивать с высоты 30 см, в длину с места,

крутить скакалку и одновременно перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу;

— бросать, ловить, метать:

мяч друг другу снизу, одной рукой через препятствия (расстояние 3 м), набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками из-за головы; подбрасывать и ловить мяч двумя руками,

отбивать мяч об пол правой, левой рукой, поочередно, на месте, ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой, метать предметы на дальность (до 6,5 м) в горизонтальные и вертикальную цели (с расстояния 2—2,5 м) правой и левой рукой (высота цели 1,2 м).

Учусь:

— ходить:

выполняя разные задания (гимнастический или скрестный шаг, спиной вперед, в приседе, в разном темпе);

— бегать: наперегонки,

с увертыванием,

с заданиями: захлест голени назад, выбрасывание прямых ног вперед, между разными предметами, на скорость (10 м с хода), на скорость (30 м со старта), на развитие выносливости, непрерывный бег в течение 1,5—2 мин, в среднем темпе на 80—120 м (2—3 раза) в чередовании с ходьбой, челночным бегом (4 раза по 10 м);

— ползать:

на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом,

на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками,

на животе по-пластунски,

перелезать через несколько предметов подряд, подлезать и под несколькими предметами,

лазать по шведской стенке произвольным способом, по наклонной лестнице разными способами;

— прыгать:

на двух и одной ноге на месте (в 2—3 приема) разными способами: в чередовании с ходьбой; ноги скрестно — ноги врозь, ноги вместе; одна нога вперед, другая сзади,

на одной, двух ногах, боком, с продвижением вперед, через 5—6 предметов, поочередно через каждый (высота 16—20 см),

в длину с места,

в длину с разбега (норматив определяется индивидуально),

учусь, вращая скакалку вперед, прыгать на двух ногах, с одной ноги на другую,

пытаюсь сделать два прыжка на левой (сгибая правую), затем, наоборот, при вращающейся скакалке вперед;

— бросать, ловить, метать:

бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно), с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли),

отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно, вокруг себя и с продвижением вперед,

метать в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в медленно движущуюся цель,

метать вдаль правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),

бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками. Пытаюсь в движениях фантазировать: придумывать разные варианты выполнения этих движений;

придумывать варианты подвижных игр.

Спортивные упражнения

Учусь:

— кататься на санках: катать друг друга на санках по кругу, скатываться по одному и вдвоем с горки, выполнять повороты; участвовать в саночной эстафете по одному, парами, тройкой;

Я знаю, что во время падения надо группироваться:

— кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делая повороты;

— кататься на самокате, отталкиваясь удобной для меня ногой. Элементы спортивных игр

Баскетбол. Учусь бросать мяч в поставленную корзину, подвешенные обручи, двумя руками от груди. Вести мяч в разных направлениях, отбивая об пол (см. метание).

Футбол. Учусь ногой (правой, левой) вести мяч в заданном направлении, выполнять удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2—3 м, посылать мяч в цель (ворота), «начале ширина ворот 1,5—2 м, постепенно довести ее до 1 м, расстояние до ворот вначале не более 2 м, постепенно увеличивается. Учусь обводить мяч вокруг предметов. Учусь передавать мяч ногой партнеру, отбивать мяч о стенку не-сколько раз подряд. Хоккей. Учусь вести шайбу по прямой, обводить шайбу между предметами (флажок, кегли), передавать шайбу партнеру, закатывать в лунку, ворота.

Учусь выполнять «щелчки» (короткие и отрывистые удары по шайбе) в снежную стенку.

Городки. Учусь бросать биты, занимая правильное исходное положение.

Узнаю разные фигуры и умею их составлять.

Умею выбивать городки с кона (6—5 м) и полукона (И 2 м).

Пытаюсь вести паспорт своих спортивных достижений с помощью взрослых.

Подвижные игры

Ходьба и ориентировка в пространстве: «Построй круг, колонну», «День и ночь», «Совушка», «Найди и промолчи».

Бег: «Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Третий лишний», «Добеги и убеги», «Жмурки», «Горелки» — народные игры.

Прыжки: «Удочка», «Салки в два круга», «Выше ножки от земли», «Классики», «Добеги и прыгни», «Вызов ноте-ром», «Волк во рву».

Ползание, лазанье: «Кто скорее через обручи к флажку?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Бросание и ловля, метание: «С мячом под дугой», «Гонка мячей», «Стоп», «Сбей мяч, кеглю», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Ловишка с мячом», «Серсо», «Летающие тарелки» и другие, «Очистим площадку от снега».

Дополнительные подвижные игры: «Городки», «Фанты», «Чушки», «Лапта», «Пятнашки».

Игры-эстафеты составляются педагогом на основе вышеуказанного перечня.

Подготовительная группа

Здоровье

«Я узнаю себя»

Знакомлюсь с собой и другими детьми: много знаю о себе, о сверстниках. Знаю, что с возрастом мы меняемся внешне, меняются и наши поступки. Учусь с помощью взрослых и самостоятельно анализировать, сравнивать свои поступки с образцом поведения, а также оценивать их.

Учусь:

заботиться о своем теле и здоровье:

знаю, как надо беречь свое тело и здоровье, умею предупреждать простуду,

умею оказывать первую помощь себе и другим детям,

учусь делать самомассаж, знакомлюсь с новым витамином — D,

учу новые правила оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи),

хочу научиться оказывать первую помощь самостоятельно, понимаю, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой,

старюсь выполнить так движение, чтобы не получить травму и не нанести ее детям;

понимать свое состояние: умею сочувствовать, радоваться вместе с другими детьми и взрослыми,

умею рассказывать взрослым о своем состоянии (при недомогании, радости и адекватно вести себя в соответствующей ситуации),

учусь понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы;

— быть осторожным:

умею вести себя в экстренной ситуации, знаю, в каких случаях, куда надо обращаться и какую давать информацию,

продолжаю учиться быть осторожным в разных жизненных ситуациях (при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды).

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Самостоятельно определяю и надеваю одежду, в которой чувствую себя комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, гимнастике;

знаю, что во время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо

двигаться;

люблю заниматься на улице, а перед сном «топтаться в тазу»; мне нравится «гимнастика пробуждения», во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, делаем гимнастику после сна, моем руки и умываемся прохладной водой, выполаскиваем рот и делаем водный массаж горла кипяченой водой (комнатной температуры);

дома, перед сном, я самостоятельно принимаю душ и сам(а) определяю температуру воды и чищу зубы. После душа я тщательно растираю тело.

«Школа моего питания»

Продолжаю узнавать, что в продуктах содержатся разные полезные витамины.

Умею вести себя за столом.

Узнаю, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг.

Люблю самостоятельно сервировать стол к завтраку, обе-ду, ужину.

Умею без напоминания взрослых, встав из-за стола, проверить свое место, а если необходимо, убрать его.

Азбука движений

Умею:

— ходить:

на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую или левую сторону; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа и сменой ведущего, перекатом с пятки на носок,

выполнять разные задания (идти гимнастическим шагом, скрестным шагом, повернувшись спиной вперед, в приседе, разным темпе);

— бегать:

в колонне, парами в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, наперегонки, с увертыванием,

выполнять задания: захлест голени назад, выбрасывание прямых ног вперед, в сторону, с разными предметами, изменением темпа, со сменой ведущего,

на скорость (10 м с хода),

на скорость (30 м со старта), развивая выносливость, непрерывно в течение 1,5—2 мин,

в среднем темпе на 80—120 м (2—3 раза)* в чередовании с ходьбой, челночным бегом (4 раза по 10 м); лазать, ползать:

на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,

на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, на животе и спине по-пластунски, между предметами, вокруг них, подлезать под предметы (50 см), подлезать под несколькими предметами, перелезть через несколько предметов подряд, лазать по шведской стенке произвольным способом,

прыгать:

на двух ногах на месте (в 2—3 приема) разными способами:

в чередовании с ходьбой;

ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе;

одна нога вперед, другая сзади,

на одной, двух ногах боком, с продвижением вперед, через 5—6 предметов, поочередно через каждый (высота I Г. 20 см),

в длину с места,

в длину с разбега (норматив определяется самостоятельно), на двух ногах, вращая скакалку вперед, с одной ноги на другую,

на двух ногах; с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед, пытаюсь сделать два прыжка на левой ноге (сгибая правую), затем, наоборот, при вращении скакалки вперед;

— бросать, метать:

мячи друг другу, в ворота (ширина 50—60 см), между предметами, бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно), с хлопками; перебрасывать различными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли), бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками, отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно, вокруг себя и с продвижением вперед,

метать правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние не менее 2—2,5 м),

в вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние не менее 2 м),

метать в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м),

в медленно движущуюся цель,

ловить, отбивая двумя руками мяч от пола.

Учусь:

— ходить:

в колонне по три, по четыре,

- в шеренге и перестраиваться во время движения;
- бегать:
осваивая семенящий бег,
с преодолением невысоких препятствий (набивной мяч, гимнастическая скамейка),
из различных исходных положений (стоя; из упора, стоя на коленях; из упора присев);
- лазать и ползать:
лазать на четвереньках и в упоре присев по гимнастической скамейке (установленной под углом 30°) по бревну,
на улице перелезать через шины, разновысотный заборчик, по шесту и подвесной лестнице,
лазать по шведской стенке в разных направлениях (вверх, вниз, по диагонали, с пролета на пролет) удобным способом;
- прыгать:
на двух ногах с поворотом кругом,
на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево на месте и с продвижением, и длину с места, и длину с разбега,
через скакалку разными способами, продвигаясь вперед, моги скрестно (на улице), на одной ноге, вращая скакалку вперед и назад, через скакалку, сложенную вдвое, через длинную скакалку по одному, парами, набегать под вращающуюся скакалку и выбегать;
- бросать:
мяч вверх, об пол и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно), после хлопка в ладоши перед грудью, за спиной, перебрасывать мяч друг другу и ловить его одной рукой после хлопка перед грудью, бросать набивной мяч (1 кг) двумя руками из-за головы, метать в горизонтальную и вертикальную (высота 2,5 м) цели и в медленно движущуюся (расстояние 6—8 м), отбивать мяч (диаметр 10 см) о стенку двумя руками непрерывно (сериями), постепенно осваивать этот прием одной рукой (правой, левой, поочередно), продолжая учиться метать мяч на дальность (правой, ЛЕВОЙ рукой).

Стараюсь проявить в движении творчество: икаю разные движения и придумываю новые; придумываю разные варианты выполнения этих движений.

Спортивные упражнения

Велосипед

Умею кататься на двухколесном велосипеде по прямой и другим

направлениям.

Самокат

Умею кататься на самокате с разной скоростью.

Элементы спортивных игр

Баскетбол

Умею: бросать мяч в поставленную корзину, подвешенные обручи, двумя руками от груди (см. метание).

Учусь:

передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) в движении;

ловить мяч, летящий на разной высоте и в разном направлении (над головой, на уровне груди, у пола, сбоку, снизу); бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; постепенно узнаю правила игры в баскетбол.

Футбол

Умею:

ногой (правой, левой) вести мяч в заданном направлении; выполнять удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2—3 м;

посылать мяч в цель (ворота), вначале ширина ворот 1,5—2 м, постепенно довести до 1 м, расстояние до ворот вначале не более 2 м, постепенно увеличивается; обводить мяч вокруг предметов; передавать мяч ногой партнеру; отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.

Учусь выполнять удары по мячу в ворота с разного расстояния и направления (удобной для меня ногой).

Узнаю правила игры в футбол и стараюсь их выполнять.

Хоккей

Умею:

нести шайбу по прямой;

обводить шайбу между предметами (флажок, кегли); передавать шайбу партнеру; накатывать шайбу в лунку, ворота;

выполнять «щелчки» (короткие и отрывистые удары по шайбе) в снежную стенку.

Учусь:

передавать шайбу клюшкой друг другу во время движения; задерживать шайбу;

набивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками. Узнаю правила игры в хоккей и стараюсь их выполнять во время игры.

Бадминтон

Учусь:

владеть ракеткой (правой и левой руками);

отбивать волан ракеткой;
перебрасывать волан ракеткой друг другу.

III. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ включает в себя следующие блоки: мониторинг, двигательная деятельность, активный отдых, профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливание, организация вторых завтраков, социальное партнерство с родителями.

№ п/ п	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодич ность	Ответственный
Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатель
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физической культуре
2	Физическая культура: А) в зале; Б) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю, 2 раза, 1 раз	инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Активный отдых				

1	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре
2	Физкультурные праздники	Все группы	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре
3	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	воспитатели групп, инструктор по физкультуре
5	Мини-походы или детский туризм	Все группы	<i>2 раза в год</i>	инструктор по физкультуре, воспитатели, медсестра, руководитель, воспитатели групп
7	Неделя «Зимних игр и забав»	Все группы	<i>В любой зимний месяц</i>	Все педагоги
Профилактические мероприятия				
1	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Медсестра
6	Гимнастика для стимуляции речевых центров: — логоритмика; — пальчиковая гимнастика	По назначению специалиста	Методику определяет логопед	Воспитатели
7	Психогимнастика	Все	Методику определяет психолог	Психолог, воспитатели
Нетрадиционные формы оздоровления				
1	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной деятельности	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы
2	Сказкотерапия	Все группы	Вводится во все виды деятельности	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
3	Арт-терапия	Все группы	Методику определяет специалист	Педагог по изобразительности, воспитатели

4	Фитотерапия: а)полоскание горла отварами трав по назначению и при наличии специалиста; б)фиточай, витаминный	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май)курсом в 20 дней 1 раз в год, курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	Врач, ст. медсестра
5	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, младшие воспитатели
Закаливание				
1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре ,
2	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физкультуре
3	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение ДНЯ	Воспитатели, младшие воспитатели
4	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы		Воспитатели, младшие воспитател
5	Топтание в тазу	Все группы	Перед сном	Воспитатели

1.1. План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Старший воспитатель
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Старший воспитатель
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Воспитатели
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Старший воспитатель
Составление графика обследования	Сентябрь-октябрь	Старший

групп по развитию основных видов движения		воспитатель
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Воспитатели
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Медицинская сестра воспитатели, старший воспитатель
Обеспечение дежурства медперсонала во время проведения спортивных мероприятий	По графику	Директор
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Директор, медицинская сестра, старший воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Старший воспитатель воспитатели
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	воспитатели
Проведение физкультминуток	По мере необходимо-	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз	В течение года	Медицинская сестра педагог-психолог
Проведение упражнений для глаз под контролем медицинской сестры	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Воспитатели, ст. воспитатель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Воспитатели, ст. воспитатель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Воспитатели
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и	По плану	Воспитатели, медицинская

родительских собраниях		сестра, . ст. воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Директор, воспитатели, ст. воспитатель
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Воспитатели
ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА		
Нанесение разметки на спортплощадке	Сентябрь, апрель	Воспитатели, завхоз
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Директор, завхоз

Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в учебно-воспитательный процесс

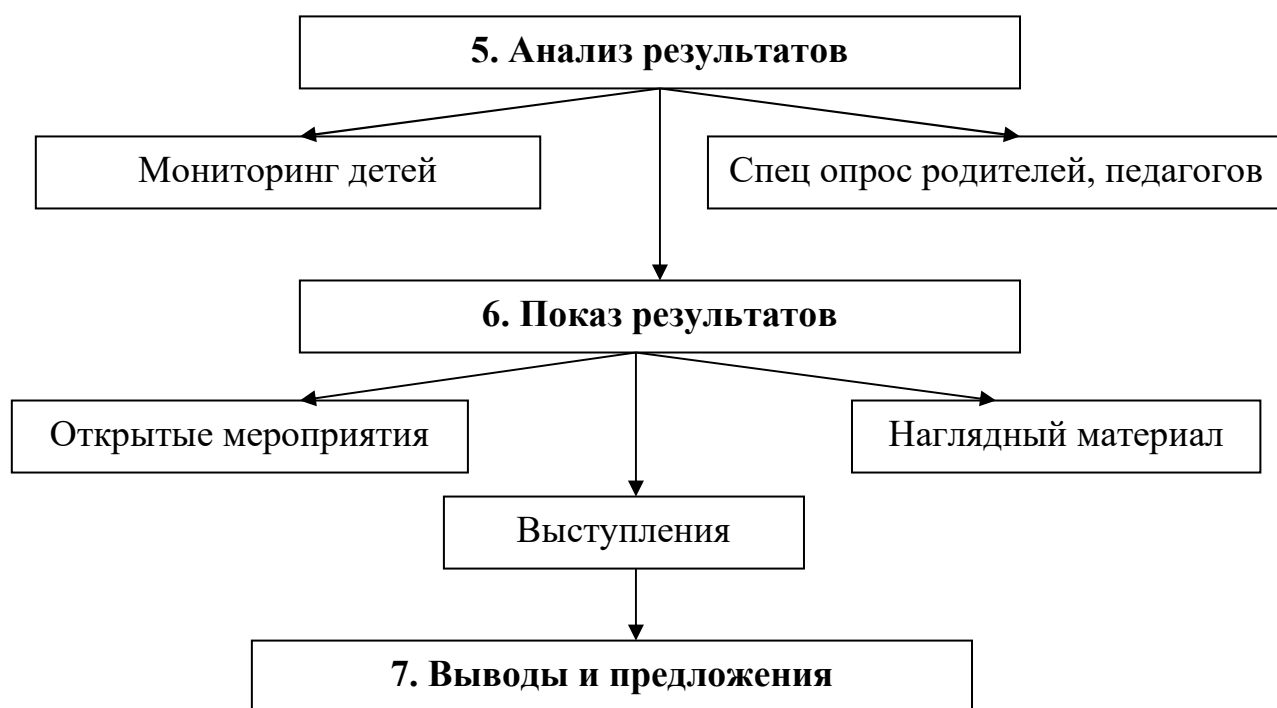
I Вводный этап. Подготовительный



II Основной этап. Практический



III Заключительный этап. Аналитический



1.2 Работа с детьми

В учреждении работа ведётся всеми педагогами по созданию условий для двигательной активности:

- соблюдение физкультурно-оздоровительного режима;
- организация рационального питания,
- система закаливания воспитанников детского сада;
- система оздоровительной работы;
- двигательный режим в зависимости от возрастной группы;
- летне-оздоровительные мероприятия.

Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

Физкультурно-оздоровительный режим.

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Приём детей	Ежедневно 7.15 – 9.00	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 7.15 – 9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатели
Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, медсестра, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Муз.руководитель, воспитатели

Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	старший воспитатель, воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, старший воспитатель
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Воспитатели, Ст. воспитатель, педагог-психолог
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующая, старший воспитатель, медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующая, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, медицинская сестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, Младший воспитатель медицинская сестра
Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующая, старший воспитатель, педагог-психолог

Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующая, старший воспитатель, воспитатели, педагог-психолог
---	-------------------	--

Организация рационального питания

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Система закаливания воспитанников детского сада.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Холодный период года

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Закаливание воздухом				
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.10-08.20	08.20-08.30	08.20-08.30
Физкультурные занятия	Согласно сетке занятий			
Облегченная одежда детей в группе	В течение дня			
Одностороннее проветривание	5-10 мин. каждый час			
Сквозное проветривание	Не менее 10 мин каждые 1,5 часа в отсутствии детей			
Гимнастика после дневного сна	15.10-15.18	15.00-15.08	15.00-15.10	15.00-15.10

Бактерицидная лампа	В отсутствие детей			
Хождение по массажному коврику	После дневного сна			
Контрастные воздушные ванны	После дневного сна, на физкультурных занятиях			
Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.10	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Ежедневная прогулка в любую погоду	До -15 С и ск. ветра 15 м/с 10.20-12.00 16.50-18.30	До -15 С и ск. ветра 15 м/с 10.20-11.50 16.50-18.30	До -20 С и ск. ветра 15 м/с 10.50-12.25 16.20-18.30	До -20 С и ск. ветра 15 м/с 11.05-12.35 16.30-18.30
Подвижные игры и спортивные упражнения	На прогулке			
ЛФК по рекомендации врача (2 курса)	-	-	2 р. в нед 16.00-16.25	2 р. в нед 16.30-17.00
Закаливание водой				
Обширное умывание прохладной водой	Несколько раз в течение дня			
Полоскание рта кипяченой водой	После каждого приема пищи			
Полоскание горла водой комнатной температуры	-	После каждого приема пищи		

Теплый период года

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Закаливание воздухом				
Максимально-возможное пребывание детей на свежем воздухе:				
Прием детей Утренняя гимнастика	07.00-08.20	07.00-08.25	07.00-08.30	07.00-08.30
Занятия, игры, наблюдения, трудовая деятельность, чтение худ. литературы, индивидуальная работа по всем направлениям, досуги, праздники, развлечения	09.30-12.00	09.30-12.10	09.30-12.25	09.30-12.35
Физкультурные занятия	Согласно сетке занятий			
Облегченная одежда	Постоянно			
Одностороннее проветривание	В период пребывания детей в группе			
Сквозное проветривание	В период отсутствия детей			

Гимнастика пробуждения (дыхательная гимнастика)	15.10-15.18	15.00-15.08	15.00-15.10	15.00-15.10
Бактерицидная лампа	В период отсутствия детей			
Хождение по массажному коврику	После дневного сна			
Контрастные воздушные ванны	После дневного сна			
Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.10	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Солнечные ванны	2 раза в день по 10 мин. в теплую солнечную погоду			
Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке	2 раза в день на прогулке			
Закаливание водой				
Обширное умывание прохладной водой	Несколько раз в течение дня			
Полоскание рта после каждого приема пищи	После приема пищи			
Полоскание горла водой комнатной температуры	-	После приема пищи		
Мытье ног теплой водой	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.50
Обливание ног				
Игры с водой	2 раза в день на прогулке			

Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы.	Формы работы.
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	Типовой режим дня по возрастным группам. Щадящий режим дня Скорректированный режим дня Оздоровительный режим дня Индивидуальный режим дня Коррекция учебной нагрузки
2	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Формирование основ коммуникативной

		деятельности у детей Диагностика и коррекция развития Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: Регламентированная деятельность. Частично регламентированная деятельность. Нерегламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические перемены Физкультурные занятия Физические упражнения после сна Спортивные праздники Спортивные игры Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег на воздухе Спортивные досуги Дни здоровья Хореография Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность" Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности Формирование основ безопасности жизнедеятельности
5	Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами
6	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение Профилактические мероприятия Коррекционные мероприятия.	Нетрадиционные дыхательные комплексы Фитотерапия Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа Витаминопрофилактический комплекс Коррекция адаптационных нарушений Профилактика сезонных обострений хронической патологии: Фитотерапия витаминопрофилактика и лекарственная профилактика сезонных обострений Закаливание естественными физическими

	Общеукрепляющие мероприятия	факторами: режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна местные и общие воздушные ванны свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры термотерапевтические процедуры Диспансеризация: 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп
--	-----------------------------	---

Летне-оздоровительные мероприятия.

Формы организации оздоровительной работы:

Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

Физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, спортивной площадке);

Туризм;

Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;

Купание в летнем бассейне;

Интенсивное закаливание стоп;

Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

1.3 Работа с родителями

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов".

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Поэтому в данной программе определены следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.

- 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 психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем следующие формы работы:

1. Коллективное сотрудничество (родительские собрания, «круглые столы», тренинги, деловые игры, семинары, досуги, открытые мероприятия, мастер-классы)

2. Индивидуальное сотрудничество (консультации, беседы, анкетирование, «обратная связь», домашние задания, «Почта доверия» - анонимные обращения и пожелания).

3. Наглядно информационное сотрудничество (тематические выставки, смотры-конкурсы, стенды, памятки, папки-передвижки - "Движение- основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.).

Примерный план работы с родителями на учебный год **СЕНТЯБРЬ**

Дни открытых дверей.

Консультации специалистов: психологов, музыкального руководителя, воспитателя по физкультуре.

Анкетирование.

ОКТАБРЬ

Общее родительское собрание «О здоровье всерьез». Заведующий, врач.

Наглядная информация — подготовить ширмы:

«Сто тысяч почему» (младшая группа);

«Хвалить или ругать?» (средняя группа);

«Как учить общаться?» (старшая группа).

«Психологическая готовность ребенка к школе» (подготовительная к школе группа).

НОЯБРЬ

Консультации:

«Развитие потребности в общении в первые годы» (младшая группа);

«Игра в общении дошкольника» (средняя группа);

«Как помочь ребенку стать добрым?» (старшая и подготовительная к школе группы);

Спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»

(подготовительная к школе группа).

ДЕКАБРЬ

Неделя открытых дверей.

Консультации специалистов.

Спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья» (старшая группа).

Совместная работа с родителями на участке (оформление зимних участков).

Участие родителей в проведении новогодних елок.

ЯНВАРЬ

Участие родителей в проведении зимних каникул.

Изготовление ширм «Пушкин малышам» в старшей и подготовительной к школе группах.

Открытые занятия совместно с родителями по ознакомлению с окружающим, развитию речи и математике.

ФЕВРАЛЬ

Консультации:

«О детях с ослабленным здоровьем» (младшая группа).

Художественно-эстетическое воспитание дошкольников:
концерт детей ДООУ;

выставка детского творчества;

ярмарка, распродажа работ, сделанных руками детей и родителей.

Участие родителей в празднике «Масленица».

МАРТ

Консультации на темы:

- Воспитание у детей внимания и усидчивости» (старшая | руппа);
«Воспитание умственной активности в играх и на заня- | и и х *
(подготовительная к школе группа).

АПРЕЛЬ

Месяц открытых занятий.

Консультации врача, психолога, логопеда на тему «Готов ли Ваш ребенок к обучению в школе?».

МАЙ

Круглый стол:

«Результаты диагностических методик (участие специалистов ДООУ)»;

Наблюдения в природе.

Консультации на темы: «С ребенком на дачном участке»,
«Здравствуй, лето», «Наблюдения в природе».

IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.1. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
4. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений. – Ярославль, академия развития, 2009.
6. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
7. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. Учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2005.
8. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.