муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 428" (МБДОУ д/с №428)

г. Новосибирск, ул. А. Лежена 3/2, телефон: (383)209-23-07, факс: (383)267-68-77,
e-mail: ds_428@edu54.ru, https://ds428nsk.edusite.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБДОУ д/с № 428
Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 428
О.В. Макарова
Приказ №[illegible] «29» 08 2025 г.

«Здоровячок»

Парциальная образовательная программа для конкурсного отбора муниципальных образовательных организаций, расположенных на территории Новосибирской области, реализующих часть образовательной программы дошкольного образования, формируемую участниками образовательных отношений, в нескольких образовательных областях

Образовательная область: Физическое развитие

Руководитель творческой группы:
Макарова Ольга Владимировна, заведующий МБДОУ «Детский сад №428»
Творческая группа:
Алехина И.Е., Литяйкина А.Н.

Новосибирск, 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....2
I. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность.....2
1.2. Цель программы «Здоровячок».....4
1.3. Задачи….....4
1.4. Принципы….....5
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....6

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....8

2.1. Методы, используемые в работе по программе.....10
2.2. Технологии….....11
2.3. Реализация основных направлений программы.....14
2.4. Формы организации занятий по общему физическому воспитанию детей от 1-5 до 7 лет.....19
2.5.Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка.....20
2.6.Модель двигательного режима.....34
2.7.Система закаливающих мероприятий.....34

2.8. Взаимодействие с родителями.....37

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....38

3.1. Условия реализации программы.....40

3.2. Материально-техническое оснащение.....45

Список использованных источников.....51

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Парциальная образовательная Программа «Здоровячок»
Заказчики Программы	Родители (законные представители) воспитанников МБДОУ д/с №428
Основные разработчики Программы	Макарова Ольга Владимировна, заведующий Алехина Инна Егоровна, старший воспитатель Литяйкина Алла Николаевна, воспитатель высшей квалификационной категории
Сроки реализации Программы	5 лет
Цель Программы	Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в ДОУ. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.
Задачи Программы	1. объединить усилия сотрудников и родителей (законных представителей воспитанников) для эффективной организации оздоровительной работы; 2. повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий; 3. обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учетом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка; 4. воспитание у детей личной физической культуры, вооружение первоначальными знаниями, умениями, навыками, развитие потребности в физическом совершенствовании, чувства заботы о своем здоровье и привитие к здоровому образу жизни.
Ожидаемые результаты	1. Снижение уровня заболеваемости воспитанников; 2. Овладение детьми навыками здорового образа жизни; 3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психологического состояния; 4. Повышение эффективности оздоровительной работы; 5.Повышение эффективности взаимодействия с родительской общественностью; 6. Повышение эффективности взаимодействия с социальными партнерами.

«Здоровье-это драгоценность, и, при том, единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и великих благ»

Мишель де Монтень

«Жизнерадостный ребенок обладает большим иммунитетом против эпидемий»

Я.Корчак

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Здоровячок» предназначена для воспитания детей в дошкольных учреждениях. Программа предполагает поиск средств и методов, направленных на совершенствование у ребенка физических качеств и функций организма, повышения его сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшение - умственной, физической и психической работоспособности, что способствует высокому уровню здоровья ребенка. Авторы ставят задачу: обеспечить физическое и психическое благополучие, охрану и укрепление здоровья ребенка, воспитание здорового образа жизни.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, призванных заложить основы крепкого всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной их первостепенных задач воспитательного процесса является физическое развитие дошкольников. Сегодня уже ни у кого не возникает сомнения положение о том, что формирование здоровья не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении своего здоровья, эту задачу не решить.

На протяжении ряда лет коллектив МБДОУ № 428 г. проводит работу по оздоровлению воспитанников. Работа эта комплексная и проводится на фоне общего развития и укрепления организма воспитанников при соблюдении гигиенического режима, с использованием естественных факторов природы и применением специальных упражнений для развития основных физических качеств ребенка, всевозможных оздоровительных мероприятий. Педагогический коллектив детского сада работал над созданием программы «Здоровячок» в соответствии с запросами родительской общественности. Был проведен системный опрос родителей воспитанников. Разработка этой программы привела коллектив ДОУ к необходимости переосмысления работы с дошкольниками не только в сфере физического развития, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с воспитанниками. Работая программе на протяжении нескольких лет, мы имели хорошие результаты по снижению заболеваемости детей и улучшению их здоровья.

Необходимо организовать жизнь детей так, чтобы каждый последующий день приносил новое, интересное, был связан с радостью мира движений, совершенствование жизненно важных качеств, возможностей и способностей ребенка. Вся деятельность дошкольных работников по уходу за ребенком и воспитанию должна быть проникнута заботой о его здоровье.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, органично входила в жизнь детского сада, не заорганизовала детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное, нравилась детям.

Она ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы ДОУ:

• анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческое объединение педагогов);
• материально-техническое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
• комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости);
• анализ результатов физической подготовленности детей;
• характеристика физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Концепция программы

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

1.2. Цель программы – Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в ДОУ. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

1.3. Задачи:

1. объединить усилия сотрудников и родителей (законных представителей воспитанников) для эффективной организации оздоровительной работы;
2. повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий;
3. обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учетом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка;
4. воспитание у детей личной физической культуры, вооружение первоначальными знаниями, умениями, навыками, развитие потребности в физическом совершенствовании, чувства заботы о своем здоровье и привитие к здоровому образу жизни.

1.4. Основные принципы:

• научности (использование научно-обоснованных программ, технологий и методик);
• доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
• активности (участие всего коллектива педагогов в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
• сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
• единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической диагностики, планирования способов, методов и приемов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
• систематичности;
• целенаправленности;
• оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизиологической нагрузки);
• адресности (медико-педагогическое воздействие по нозологическим формам заболеваний).

1.5. Предполагаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости воспитанников;
2. Овладение детьми навыками здорового образа жизни;
3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психологического состояния;
4. Повышение эффективности оздоровительной работы;
5.Повышение эффективности взаимодействия с родительской общественностью.

1.6. Основные направления:

1. оздоровительное;
2. физическое развитие;

3. коррекционное;
4. эколого-валеологическое;
5. психо-эмоциональное благополучие;
6. комплексная диагностика;
7.ОБЖ (ребенок и здоровье, ребенок дома, ребенок и дорога, ребенок и природа, ребенок и другие люди);
8.материально-техническое обеспечение ППРС.

В основу реализации программы по образовательной области «Физическое развитие» легла программа по физическому воспитанию и оздоровлению детей «Здоровье детей Сибири» Монакова Н.В., Гейнисман М.Л., Новосибирск 1997. Содержание раздела «Здоровье» реализуется вне занятий в процессе профилактической и оздоровительной работы, при проведении режимных моментов. Начальные представления о здоровом образе жизни дети получают на физкультурных занятиях, в ходе которых проводится «минутка здоровья», во время проведения физкультурных досугов и праздников, спортивных развлечений. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей обеспечивается за счет сбалансированного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность. Познавательный материал сочетается с практическими заданиями (оздоровительные упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды) Используется интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием). Используются сказочные и игровые персонажи, проблемные ситуации, связанные с ними.

Занятия по валеологии, ОБЖ проводятся в совместной деятельности 1 раз в неделю.

Функционирует Семейный клуб «Мы вместе» 1 раз в месяц 3 вторник месяца.

Наличие речевых нарушений у детей (ОВЗ) дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по физвоспитанию. Достижение цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных и фронтальных занятиях, а также созданием единого речевого режима в детском саду.

При необходимом оснащении программы техническими средствами, частично реализация программы возможна с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Начинать наблюдение за физическим развитием детей необходимо с тестирования еще до начала первого занятия (1-2 недели сентября):

1. общий медицинский осмотр;

2. диагностика заболеваний для определения возможности заниматься целенаправленной физической подготовкой;
3.реакций на физическую нагрузку;
4.антропометрические измерения;
5.диагностика основных видов движений, основных физических качеств ребенка.

Все данные тестирования заносятся в «Карту здоровья ребенка», в группах ведется «Вестник здоровья».

Все цифровые данные обрабатываются в мае с установлением достоверности происходящих изменений в развитии детей.

Анализ данных и полученных годовых результатов используются педагогами групп детского сада в процессе индивидуальной и групповой работы с детьми.

Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка в группе раннего возраста (1,5-2 года).

К концу года дети должны уметь:

- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- ходить, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление сигналу остановиться, присесть, повернуться;
- сохранить равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом;
- катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, снизу, из-за головы. Метать предметы правой и левой рукой метать на дальность сильнейшей рукой до 5 м, ударять мяч об пол и ловить его;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину от места до 60 см.

Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка в средней группе (от 4 до 5 лет).

К концу года дети должны знать:

- название пособий и инвентаря;
- название и содержание игр;
-назначение физических упражнений
-укреплять свое здоровье;
-сохранять правильную осанку.

К концу года дети должны уметь:

-правильно ходить, сочетая ритмичное движение рук и ног
- правильно бежать до 10 мин.
- мягко приземляться в прыжках

- лазать по гимнастической лестнице, не пропуская реек (перекладин)
- ловить мяч с расстояния 1,5 метра
- метать предметы разными способами
- сохранять равновесия на ограниченной площади
- ориентироваться в пространстве
- скользить по ледяным дорожкам
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м.

Организация работы развития основных Физических качеств ребенка в старшей группе (от 5 до 6 лет).

К концу года дети должны уметь:

- ходить и бегать ритмично, сохраняя правильную осанку;
- лазать по гимнастической стенке;
- прыгать, добиваясь мягкого приземления, в длину с места;
- метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность;
- подбрасывать и ловить мяч;
- кататься на велосипеде;
- прыгать произвольно;
- самостоятельно организовывать подвижные игры;
- ходить на лыжах.

*Организация работы по развитию основных качеств ребенка в подготовительной группе к школе (от 6 до 7 лет**).***

К концу года дети должны уметь:

- выполнять качественно основные виды движений, пользоваться ими в зависимости от обстоятельств;
- в любой деятельности сохранять правильную осанку;
- выполнять физические упражнения из наличных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции и самостоятельно. Если занятия велись под музыку, то дети должны уметь выполнять упражнения по словесной инструкции;
- уметь правильно бегать, прыгать, метать;
- в прыжках должны правильно приземляться;
- ходить на лыжах;
- активно участвовать во всех подвижных играх. Организовывать их самостоятельно и обучать им маленьких.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Система обеспечения рациональной реализации программы включает следующие разделы:

- кадровое;
- нормативно-правовое;
- материально-техническое.

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровячок»;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы «Здоровячок»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией программы.

Педиатр:

- обследование детей и выявление патологий, утверждение симптомов ЧБД;
- составление индивидуального плана адаптации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Воспитатель по физическому воспитанию:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- дыхательная гимнастика; разработка рекомендаций к программе;
- организация медико-консультационной работы;
- мониторинг;
- физкультурная деятельность;
- корректирующая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- пропаганда методов оздоровления в воспитании детей;
- дыхательная гимнастика;
- подвижные игры;
- пальчиковая гимнастика.

Медсестра:

- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд рационального питания;
- проведение краткосрочной диетотерапии.

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

При реализации программы используем следующие средства обучения:

1. звуковые;
2. экранные;
3. теле - видеоаппаратуру;
4. плакаты, схемы, таблицы, муляжи;
5. мультимедийное оборудование.

Отслеживая результаты проделанной работы, приходим к выводу, что данная программа необходима ДОУ для дальнейшей систематической деятельности без нее решать задачи, касаемые здоровья детей значит - двигаться по незнакомой местности вслепую.

2.1. Методы:

Общедидактические наглядные:

Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни); тактильно-мышечные приёмы.

Вербальные (словесные): объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

Практические: повторение упражнения с изменениями и без изменения, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Информационно-рецептивный характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и ребёнка.

Репродуктивный: предусматривает воспроизведение ребёнком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.

Метод проблемного обучения: предусматривает постановку перед ребёнком проблемы и представление ему возможности самостоятельного решения путём тех или иных двигательных действий

2.2. Технологии.

Медико-профилактические технологии

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливания;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровье сберегающей среды;
- развитие физических качеств;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность

-комфортная организация режимных моментов;
-оптимальный двигательный режим;
-правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
-доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
-целесообразность в применении приёмов и методов;
-использование приёмов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

-создание условий для самореализации;
-учёт гигиенических требований;
-бережное отношение к нервной системе ребёнка;
-учёт индивидуальных особенностей и интересов детей;
-представление ребёнку свободы выбора;
-создание условий для оздоровительных режимов;
-ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровье сберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

-динамические паузы- проводятся вовремя НОД, 1-2 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий .Задачи динамических пауз: смене вида деятельности; предупреждении утомляемости; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия; создании положительного эмоционального фона.

-подвижные и спортивные игры;
-релаксация;
-различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни:
-физкультурные занятия;
-проблемно-игровые занятия;
-коммуникативные игры;
-занятия из серии «здоровье»;
-самомассаж кончиков пальцев;
-биологическая обратная связь (БОС).

Коррекционные технологии:
-арт-терапия- основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет **увидеть** мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным;

-технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства, как часть других **технологий**, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

Игротерапия - В ФГОС ДО и ФОП ДО указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

-сказкотерапия (картотека сказок по возрастам, подбор методического материала);
-цветотерапия (подбор методического материала);
-психогимнастика (картотеки);
-анималотерапия (подбор методического материала);
-куклотерапия (подбор методического материала, совместная деятельность по изготовлению народных кукол и игровая деятельность);
-песочная терапия (во всех группах есть песочные столы и кинетический песок в контейнерах), подбор методического материала, картотека.

Суть таких **технологий** понятна исходя из их названий. Конечная цель использования **здоровьесберегающих технологий** в детском саду по ФГОС ДО — сохранение и укрепление **здоровья детей**, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только **здоровый** ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью. Технологии используются еженедельно 2-3 в неделю.

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 детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
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 ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Используется спокойная классическая музыка (Чайковские, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, психолог, инструктор по физической культуре
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Приводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, 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 физ-культурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги, инструктор по физической культуре

Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках; ходьба по ребристым дощечкам, по мокрым дорожкам и другие	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физ-культурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в физкультурно-музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. 1 раз на улице со среднего возраста.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
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 др.	Воспитатели, психолог
Занятия по воспитанию здорового образа жизни	1 раз в неделю по 20 мин. со ст. возраста	Бывают включены в сетку занятий в качестве познава-тельного развития	Воспитатели
Массаж кончиков пальцев	Перед сном, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Ребенку разъясняется серьезность процедуры и даётся разъяснение, элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			

2.3. Реализация основных направлений программы

Направления (задачи)	Мероприятия	сроки		Ответственный
		начало	окончание	
1	2	3	4	5
I. **Оздоровительное:** -организация Здоровье сберегающей среды ДОУ; - изучение передового опыта по оздоравливанию детей; -пропаганда здорового образа жизни; -сохранение уровня позитивного здоровья за счет профилактических мероприятий.	Приобретение необходимого оборудования (медицинского, спортивного). Отбор и внедрение эффективных технологий и методик. Проведение цикла лекций, семинаров по вопросам оздоровления детей. Реализация плана лечебно-оздоровительных мероприятий.	2024 2024 2024	2024-2029 2024-2029 2024-2029	Заведующий, заместитель заведующего по АХЧ. Ст. воспитатели, педагоги. Медицинский персонал. Заведующий, ст. воспитатели, медицинский персонал, педагоги. Заведующий, ст. воспитатели медсестра Медсестра
I I. Валеологическое: **-**воспитание валеологической культуры дошкольника ОБЖ	Формирование у детей основ ЗОЖ. Классификация здоровьесберегающих технологий. Результативности испытания здоровьесберегающих технологий. Корректировка перспективного планирования по	2024	2024-2029 2024-2029 2024-9202	Заведующий, ст. воспитатели Педагоги, специалисты. Заведующий, ст. воспитатели Ст. воспитатели, педагоги

	валеологическом у образованию дошкольников:			

III. **Физическое развитие:** - развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствий с возможностями и состоянием здоровья ребенка; - повышение резистентности организма при использовании комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов; - создание условий для формирования правильной осанки, укрепления и охраны здоровья детей.	Использование нетрадиционных форм при проведении физкультурных занятий, досуговая деятельность и др. Внедрение в физкультурную работу инновационных образовательных программ для ДОУ. «Театр физического воспитания дошкольников», Н.Н. Ефименко. Организация в осенний, весенний периоды двух физкультурных занятий на воздухе. Проведение занятий при открытых окнах в зимний период. Пополнение физкультурных уголков в группах. Использование тренажеров – массажеров в самостоятельной деятельности детей.	2024 2024 2024	2024-2029 2024-2029 2024-2029	Воспитатель по физической культуре, педагоги. Ст. воспитатели, воспитатель по физической культуре, педагоги. Ст. воспитатели, воспитатель по физической культуре, педагоги. Педагоги, специалисты.

IV. **Психо-эмо** **циональное** **благополучие**: - формирование положительного отношения при общении со сверстниками, взрослыми.	Осуществление адаптивных мер при переходе детей из домашней среды в детское учреждение.			Ст. воспитатель, педагоги.
V. Коррекционное: для полноценного психофизического и эмоционального развития ребенка; - обучение детей адекватным формам поведения в проблемных ситуациях «Утро радостных встреч», ОБЖ Коррекция опорно-двигательного аппарата: - формирование навыка правильной осанки. Развитие мышечно-суставного чувства правильной осанки; - профилактика плоскостопия. Коррекция речи: - совершенствование методов профилактики речевых расстройств.	Разработка психокоррекционных мероприятий, средств, приемов: двигательно-расслабляющая релаксация, психомышечная релаксация, сенсомоторная релаксация. Наработка материалов по коррекционным мероприятиям психического развития детей с отклонениями в поведении. Использование фитболов при проведении оздоровительной гимнастики и наработка практического материала. Использование нестандартного оборудования. Использование нестандартного коррекционного	2024 2024 2024 2024	2024-2029 2024-2025 2024-2029 2024-2029	Педагоги**.** Ст. воспитатели, педагоги. Воспитатель по физическому воспитанию. Педагоги, Воспитатель по физическому воспитанию. Учитель - логопед. Учитель - логопед, педагоги.

	развивающего оборудования. Консультационная работа с педагогами, родителями (с использованием нетрадиционных форм).			
VI. Комплексная диагностика: - наблюдение, оценка, прогноз состояния с целью дальнейшей организации педагогического процесса.	Выявление основных направлений и системы мониторинга: - медицинского; - педагогического; - гомологического.	2024	2024-2029	Заведующий ДОУ, ст. воспитатели, специалисты.
Материально-техническое обеспечение	Обновление и пополнение спортивного оборудования, приобретение современного оборудования для спортивной площадки на улице, пополнение фонда методической литературой и дидактическими пособиями	2024	2024-2029	Заведующий ДОУ, ст. воспитатель, заместитель заведующего по АХЧ

2.4. Формы организации занятий по общему физическому воспитанию детей от 1,6 до 7 лет.

	Возраст в годах					
	1-2 | 2-3		3-4 4-5 | 5-6			6-7
1. Физкультурные занятия:	Время: в минутах					
- фронтальные (всей группой)	-	до 15	до 20	до 25	до 30	до 35
- индивидуальные	2-3	3-5	5-10	10-12	12	12

2. Подвижная игра	6-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35
3. Утренняя гимнастика	3-4	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12
4. Физкультминутка	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
5. Самостоятельные занятия воспитанников	Зависят от индивидуальных данных и потребностей детей					
6. Физические упражнения после дневного сна	По плану возрастных групп (3-12 мин)					
7. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	3-4 4-5	4-6 5-7	6-8 7-9	8-10 9-12	10-12 12-15	10-12 12-15
8. Кружок коррегирующей гимнастики «Будь здоров, малыш!»				17-20	20	25
9. Физкультурные досуги	Один раз в месяц					
	-	-	20-30 | 20-30 | 30-40 | 45-50			
10. Физкультурные праздники	Зрители	-	Более двух раз в год			
	40-45 50-60 50-60					
	С показательными выступлениями гостей					
11. «День здоровья», «Неделя здоровья»	-	-	2 раза в год			
			30-40 минут			
12. Физическое воспитание в семье.	Использовать все формы выше перечисленные					
13. Семейный клуб «Мы вместе!».	1 раз в месяц 30-40 мин					

2.5. Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка

Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка в группе раннего возраста (1,5-2 года).

Задачи: укрепление здоровья детей; закаливание организма; развитие основных видов движений; создание условий для развития двигательной активности; предупреждение утомляемости.
Закаливание:

в теплое время года воздушные и солнечные процедуры проводятся во время прогулки. Водные процедуры (обтирание, контрастное закаливание ног, общее обливание) проводятся в помещении.
В холодное время года дети получают воздушные ванны, будучи хорошо одетыми, во время самостоятельной деятельности в группе. Желательно, чтобы сон в холодное время года был при открытых форточках.

Развитие основных видов движений:
1. Ходьба:
а) ходьба обычная, голову держать прямо, смотреть перед собой, плечи параллельно полу. Обратить особое внимание на координацию рук и ног;
б) ходьба на ограниченной поверхности, шириной 20-25 см («Это мост через глубокое ущелье»).
2. Повороты направо и налево (на месте и в движении).
3. Ходьба по наклонной плоскости (вверх и вниз). Обратить внимание на положение стоп во время ходьбы: ходьба вверх — основное усилие на носки, ходьба вниз — основное усилие на пятки.
4. Общеразвивающие движения:
1. Для рук, плечевого пояса и шеи.
а) «Птички машут крыльями» и т.д.
2. Для туловища.
а) «Птички клюют зернышки».
б) «Вымоем пол в группе» и т.д.
3. Для ноги стоп.
а) «Жучки машут лапками»
б) «Жучки» и т.д.
5. Ползание, лазание.
а) ползание на расстояние 3-4 м.
б) подползание под веревку, стул и т.д.
в) проползание в обруч.
6. Катание, бросание.
а) Катание мяча по полу с воспитателем.
б) Катание мяча по наклонной плоскости.
в) Катание мяча в парах,
г) Бросание мяча снизу двумя руками.
Подвижные игры: «Доползи до мяча», «Принеси мяч», «Бегите ко мне», «Паровоз» и т.д.

Целесообразно развивать движения у детей в играх-забавах, играх-сказках, играх-путешествиях и других, связанных с игровыми сюжетами.

Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка в группе (от 2 до 3 лет).

Задачи: создать условия для дальнейшего развития каждого ребенка; закаливания его организма; развивать основных движения; приучать согласовывать свои движения с движениями других детей; выполнять

движения в соответствии с показом и рассказом воспитателя; соблюдать заданное направление движения; одновременно начинать и заканчивать выполняемые движения.

Развитие основных видов движений:

1. Обыкновенная ходьба с координированным движением рук и ног.
2. Ходьба на носках и пятках.
3. Ходьба в полуприсяде («крадучись»).
4. Ходьба с ускорением с переходом на бег.
5. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног.
6. В парах дети сидят на полу напротив друг к другу, ноги в стороны и перекатывают набивной мяч. Расстояние от 1,5 до 3 метров. Набивной мяч в руках.
7. Приседания 5-6 раз.
8. Лежа на спине - поднять ноги и «поехать на велосипеде», крутя вперед и назад «педали».
9. Расслабляющие упражнения и упражнения на растягивание мышц вверх и вниз удобным для ребенка способом.
10. Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, в парах, в тройках на расстоянии 100-200см.

Подвижные игры: «Прокати мяч», «Достань игрушку», «Делай как я» и др.

Продолжать развивать движения у детей в играх-забавах, играх-сказках, играх-путешествиях и других, связанных с игровыми сюжетами.

Организация работы по развитию основных Физических качеств ребенка во второй младшей группе (от 3 до 4 лет).

Задачи: продолжение укрепления здоровья детей, закаливание организма, расширение круга двигательных навыков и умений, преобразование импульсивной двигательной активности в осознанную, воспитание потребности выполнять все более сложные и разнообразные движения. Начинать формировать знания о строении человеческого организма, о его функциональных возможностях, о функциональных возможностях своего организма. Возбудить интерес к основным физическим качествам человека: гибкость, скорости, силе, выносливости и ловкости. Побуждать детей проявлять активность и радость в самостоятельной двигательной деятельности. Подготовить их к более высоким физическим нагрузкам для развития основных физических качеств человека.

Закаливание:

В основном, те же методы, что и в первой младшей группе, только добавить полоскание рта отстоянной водой, а также после приема пищи водой комнатной температуры.

Развитие основных видов движений:

1. Ходьба с правильной осанкой обычная, на носках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, приставным шагом, вперед и в стороны, «Змейкой», взявшись за руки по кругу, обходя предметы, с изменением темпа с ускорением и замедлением, ускорением с переходом на бег, ходьба на месте.
2. Бег по кругу в колонну по одному в медленном темпе.
3. Бег на носках, не шаркая ногами.
4. Бег с остановкой по звуковому сигналу.
5. Бег врассыпную в обусловленное место по сигналу.
6. Непрерывный бег в течение 2-4 минут.
7. Ходьба по гимнастической скамейке шириной 15-10 см.
8. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.
9. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
10. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» между предметами, вокруг них, за катящимся мячом, по наклонной доске вверх и вниз, подлезание под препятствия, расположенные друг за другом, лазание по шведской стенке.
11. Катание мяча двумя руками друг другу, между предметами под дугу (ширина 40-50 см), катание мяча с попаданием в предметы с расстояний 100-120 см.
12. Бросание мяча вниз об пол двумя руками и ловля его 5-10 раз подряд.
13. Бросание мяча различными способами через препятствие.
14. Метание на дальность правой и левой рукой.
15. Прыжки на двух ногах на месте и в движении.
16. Прыжки с разной силой отталкивания,
17. Прыжки в парах, взявшись за руки на месте и в движении.
18. Прыжки с доставанием предметов подвешенных выше поднятой руки.

Подвижные игры:

Бег: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Не опоздай», «Бегите к флажку», «Поезд», «Лохматый пес» и др.

Прыжки: « По ровненькой дорожке», « С кочки на кочку», «Воробышки и кот»,
«Мой веселый звонкий мяч» и др.

Лазание: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».

Бросание и ловля: «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Берегите предмет» и др. Ориентировка в пространстве: «Найди свое место», «Что спрятано?» и др.

Кроме этих упражнений необходимо на прогулках выполнять детьми некоторые спортивные упражнения: катание на санках, лыжах.

Организация работы по развитию основных физических качеств ребенка в средней группе (от 4 до 5 лет).

Задачи: на базе основных видов движений развивать основные физические качества ребенка: гибкость, скорость, выносливость, силу и ловкость. Продолжать закаливать организм, совершенствовать его функции. Поощрять самостоятельные действия со спортивным инвентарем, закреплять знания правильной осанки.

Закаливание:

В этой группе продолжать контрастные процедуры: воздушные ванны.

Основные виды упражнений для развития гибкости:

При всех видах ходьбы плечи должны быть параллельно полу.

1. Ходьба на носках руки за голову, ноги в коленях не сгибать.
2. Ходьба на носках, держа гимнастическую палку на плечах.
3. Ходьба на носках, держа гимнастический обруч над головой.
4. Ходьба на пятках, руки на пояс, ноги в коленях не сгибать.
5. Ходьба, руки в стороны ладони вниз, пальцы прижаты.
6. Ходьба, руки в стороны ладони вверх, пальцы все прижаты.
7. Ходьба с носка на пятку.
8. Ходьба с высоким подниманием бедра.
9. Ходьба со сгибанием голени назад.
10. Повороты туловища на месте, руки на поясе.
11. Наклоны туловища вперед и назад, колени не сгибать.
12. Наклоны туловища с мячами, обручами, гимнастическими палками в руках.
13. Из положений лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони вместе, ноги вместе. Повернуться вправо на спину и обратно, влево на спину и обратно.
14. Сгибание и разгибание стоп, сидя на полу.
15. Сидя на полу, носки оттянуты: поднять поочередно левую, правую ноги, в коленях не сгибать.
16. Сидя на полу, развести ноги как можно шире и обратно. Носки все время оттянуты.
17. Сидя на полу подтянуть ноги к себе и выпрямить. Когда ноги натянуты, голову склонить к коленям.
18. У шведской стенки: взявшись обеими руками за перекладину, ЛИЦОМ к стенке, отвести одну ногу в сторону, не сгибая в коленях, и носок оттянут, затем другую.
19. Взявшись за перекладину шведской стенки, стоя к ней спиной, сделать шаг вперед левой ногой затем правой.
20. Расслабляющие упражнения: подтягивания руками вверх и вниз.

Подвижные игры: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и мышата», « Проползи - не задень», «Пройди как мышка», «Проползи через обруч» и т.д.

Основные виды упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств (прыжки, метания):

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестом голени назад (достать ягодичные мышцы).
3. Челночный бег 3х10 м.
4. Прыжки через обручи, которые лежат на полу.
5. Прыжки на двух ногах на месте с постепенным поворотом кругом.
6. Прыжки, ноги вместе - ноги врозь на носках.
7. Прыжки в колоннах, шеренгах взявшись за руки.
8. Прыжки из глубокого приседа вверх: (на месте).
9. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками.
10. Бросание мяча вверх левой и правой рукой (ловить двумя руками).
11. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы, постепенно увеличивая расстояния между детьми.
12. Метание предметов в горизонтальную цель.
13. Метание предметов на дальность.
14. Катать на санках друг друга бегом.

Подвижные игры: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Кони», «Пилоты», «Перелет птиц», «Жмурки с колокольчиком», «Мыши в кладовой».

Основные виды упражнений для развития силовых качеств:

1. Стоя на прямых напряженных ногах, руки вперед в стороны, пальцы расставлены в стороны, сгибание и разгибание пальцев с последующим ускорением движений.
2. Сгибание и разгибание рук в различных вариантах.
3. В упоре лежа: взять ребенка за голеностопные суставы и продвижение его вперед на руках 5-7 метров.
4. Отжимание от гимнастической скамейки.
5. Катание по полу (земле) набивного (1,5 кг) мяча левой, правой и обеими руками.
6. То же ногами.
7. И. п. сидя на полу, упор сзади, поднять обе выпрямленные ноги вверх и опустить.
8. И. п. сидя на полу, упор сзади, перекладывать мяч, зажатый голеностопными суставами справа налево и обратно, ноги не сгибать.
9. На наклонной доске, опирающуюся на шведскую стенку, лежа на спине руками захватить перекладину и носками прямых ног (с помощью воспитателя) достать ее за головой.
10. Ходьба на полусогнутых ногах.
11. Ходьба в присед («гусиным шагом»).
12. Одна нога на полной ступне стоит на гимнастической скамейке. Не отталкиваясь от пола разогнуть ногу, стоящую на скамейке (3-5 раз). Затем ноги поменять,

13.Подниматься ногами по лестнице.
12. Упражнения с набивными мячами в руках (1-1,5 кг),
13. Упражнения с набивными мячами в ногах (0,5-1 кг).
14. Стоя на четвереньках толкать впереди себя набивной мяч 5-10 м.
15. Различные упражнения с детскими гантелями.
16. Расслабляющие упражнения: легкий бег, растягивание и др.

Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Пастух и стадо», «Подбрось и поймай» (с набивными мячами до 0,5 кг), «Сбей булаву» (с набивными мячами до 1 кг) и др.

Основные виды упражнений для развития выносливости.

В средней группе начинается развитие необходимого качества человека выносливость, т.е. способность противостоять утомляемости в какой-либо деятельности (умственной, сенсорной, эмоциональной, физической).

На базе выносливости развиваются остальные физические качества ребенка, а главным упражнением для развития выносливости мы считаем бег. Такие виды упражнений как лыжи, плавание, велосипед тоже развивают выносливость, но для них нужны необходимая спортивная база и инвентарь. А бег самый доступный вид развития выносливости.

Бег.

1. Бег 2 минуты по кругу с изменением направления.
2. Первые восемь занятий дети бегут по 2 мин., затем прибавляется одна минута и следующие 8 занятий дети бегут 3 минуты, таким образом, в мае дети достигают 10 минутного бега.
3. Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 секунд.
4. Кто больше сделает прыжков на месте на двух ногах.
5. Всевозможные подвижные игры с бегом, прыжками.
6. Лыжные движения без палок на расстояние до 300 метров.
7. Ходьба на расстояние до 1 км в воде прогулки.

Основные виды упражнений для развития ловкости:

1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.
3.Проползание под стулом без его касания и без остановки.
4.Проползание под несколькими стульями.
5.Бег с изменением направления между предметами.
6.Подползание под предметы правым и левым боком.
7.Перелезание через гимнастическую скамейку, валик, бревно.
8.Лазание по гимнастической скамейке.
9.Любые подвижные игры.

Организация работы развития основных Физических качеств ребенка в старшей группе (от 5 до 6 лет).

Задачи: продолжать работу по укреплению здоровья детей, формировать элементарные представления о том, что полезно, вредно и почему.

Повышать уровень произвольного управления своими движениями. Воспитывать интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям. Дальше развивать основные физические качества ребенка.

Давать основные представлений о физическом воспитании, о безопасности выполнения тех или иных упражнений. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию и самостоятельно использовать подвижные игры.

Закаливание:

Продолжать работу по закаливанию детей: контрастные воздушные процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

Основные упражнения для развития гибкости:

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.)
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба с носка на пятку.
4. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе.
5. Повороты туловища на месте.
6. Наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе, не сгибать.
7. Сидя на полу: стараться достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги должны быть вместе, под коленки касаются пола.
8. Сидя на полу: ноги на полу, под коленки касаются пола, руки - упор сзади, ноги оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.
9. Из этого положения: ноги развести как можно шире.
10. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх и выполнять движения, как при езде на велосипеде.
11. Стоя в кругу по 5-6 человек, взявшись за руки: поднять (на четыре счета) руки вверх, посмотреть на потолок, вернуться в исходное положение (тоже на 4 счета).
12. Тоже, сидя на полу, но исходное положение - туловище наклонено вперед (стараться лбом касаться коленей), ноги вместе, носки оттянуты, под колени касаются пола. На четыре счета руки поднимаются вверх, посмотреть на потолок («цветочек распустился»), обратно в исходное положение («цветочек закрылся»),
13. У гимнастической стенки; стоя лицом к стенке, руки на перекладине; поднять левую прямую (носок оттянут) ногу назад, прогнуться. Затем правую ногу. Делать на два счета.

13. Все возможные упражнения, лежа на полу с перекатами с живота на спину.
14. Тоже без помощи воспитателя.
15. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Основные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств:

1. Бег на скорость из разных стартовых положений (стоя, стоя на колене, сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега).
2. Челночный бег 3*10, 3*15.
3. Бег на 20-30-40 м.
4. Эстафета на различные расстояния до 50-60м.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестом голени.
7. Прыжки в длину с места.
8. Метание предметов в горизонтальную цель.
9. Метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 2м).
10. Метание предметов на дальность.

Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», различные эстафеты, «Медведь и пчелы», «Карусель», «Затейники» и др.

Основные упражнения для развития силовых качеств:

1. Сгибание и разгибание рук в различных вариантах.
2. Сгибание и разгибание рук с отягощением (гантели, набивные мячи и др.)
3. Отжимание от стенки 5-10 раз.
4. Отжимание от гимнастической скамейки 3-8 раз.
5. Отжимание от пола 2-5 раз.
6. Подтягивание с помощью воспитателя на перекладине или на кольцах хватом снизу (3-5 раз).
7. Тоже хватом сверху (1-3 раза).
8. В упоре лежа: взять ребенка за голеностопные суставы. Продвижение ребенка на руках 10-15 метров.
9. Сидя на полу, упор сзади: поднять прямую правую ногу затем левую.
10. Сидя на полу, упор сзади: поднять обе прямые ноги, носки оттянуты, затем согнуть их в коленях, на пол не ставить, затем выпрямить медленно положить на пол. Повторить 2-4 раза.

П. Из упора лежа, упор присев, затем опять упор лежа. Повторить 5-8 раз с последующим ускорением,

12. На наклонной доске, опирающуюся на гимнастическую стенку, лежа на спине, руками захватить перекладину и носками прямых ног достать доску за головой (6-10 раз).
13. Ходьба на полусогнутых ногах.
14. Ходьба в полуприсяде.
15. Ходьба в приседе («гусиным шагом»),
16. Ходьба на лыжах на гору.
17. Ходьба на лыжах на гору лесенкой.
18. Ходьба на лыжах по пересеченной местности.
19. Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры: «Переноска набивных мячей», «Охотники и зайцы», «Сбей кеглю набивным мячом», «Пожарные на учении» и др.

Основные упражнения для развития выносливости:

1. Бег 3 минуты по кругу с изменением направления.
2. Через 8 занятий довести время бега до 7 минут.
3. Далее, через 8 занятий добавлять 1 минуту и довести к концу года до 15-ти минутного бега.
4. Эстафеты с переноской предметов на расстояние 10-20 метров (6-7 предметов). (Смотрите упражнение для средней группы).

5.Ходьба на лыжах: на расстоянии 300-500. 600м.

6.Любые подвижные игры в течении 10-16 минут без перерыва,

Основные упражнения для развития ловкости:

1. Различные равновесия на узкой площадке (шириной от 20 до 10 см).

2.Подбросить и поймать мяч между одним хлопком.

2. Ударяя мячом об пол пройти между 5-6-ю предметами.
3. Ракеткой от настольного тенниса набивать мячики: 5-15 раз без остановки.
4. Различные игры на лыжах: «Кто первым вернется?», «Догонялки» и др.

6.Любые подвижные игры.

*Организация работы по развитию основных качеств ребенка в подготовительной группе к школе (от 6 до 7 лет**).***

Задачи: формировать у детей осознанную потребность в ежедневной двигательной деятельности, заботиться об укреплении своего здоровья, закаливать организм, улучшать свое физическое развитие, совершенствовать навыки гигиены.

Воспитывать привычку сохранять красивую осанку и походку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умение и навыки спортивных играх и упражнениях. Дальнейшее развитие основных физических качеств ребенка, развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.

Формировать элементарные знания в области физического воспитания, физической культуры, спорта, строения организма.

Поддерживать интерес к физкультурным событиям в районе, городе, области, государстве и мире.

Воспитывать умение сохранять устойчивое внимание и работоспособность в течение необходимого времени (занятий физическому воспитанию). Закреплять знания правил безопасности во время выполнения тех или иных упражнений во время занятий по физическому воспитанию, во время занятий на природе, о профилактике травматизма, о пользе самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

Закаливание:

Продолжать контрастные воздушные процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

Основные упражнения для развития гибкости:

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп с различным положением рук.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.
3. Ходьба с носка на пятку.
4. Повороты туловища на месте и в движении.
5. Сгибание и разгибание стоп в различных положениях: сидя на полу, лежа на спине и др.
6. Сгибание и разгибание туловища в разные стороны и в различных положениях
7. С помощью воспитателя: из положения, лежа на животе, ноги прижаты к полу, руки натянуты вперед. Воспитателю встать так, чтобы ноги ребенка были расположены между ног самого воспитателя. Взять ребенка за руки и постепенно поднимать туловище вверх, до тех пор, пока ребенок не увидит прямо перед собой поставленный предмет. Дать задание, чтобы ребенок подержал в таком положении туловище в течении 2-х - 3-х секунд,
8. Различные упражнения на растяжение у гимнастической стенки.
9. Различные групповые движения на гибкость.

Основные упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств:

1. Бег на скорость от 30 до 60 метров,
2. Челночный бег: 3*10м, 3*20м.
3. Эстафеты на различные расстояния.
4. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами в течение 20-3Осек.
5. Прыжки через обручи, которые лежат на полу на расстоянии 40-50см.
6. Прыжки в длину с места.
7. Различные метания.
8. Метания утяжеленного маленького мяча на дальность.
9. Толкание набивного мяча.
10. Прохождение дистанций 50-200м на лыжах.
11. Езда на двухколесных велосипедах на дистанции 50-15Ом.

Подвижные игры: «Ловушка бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Коршун и наседка», «Пятнышки», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Горелки», «Не намочи ног», «Попрыгунчики - воробушки», «Жмурки», «Перелет птиц».

Основные упражнения для развития силовых качеств:

1. Сгибание и разгибание рук в различных положениях,
2. Сгибание и изгибание ног в различных положениях.
3. Различные упражнения с гантелями (0,5 кг), набивными мячами (1,5 кг).
4. Продвижение на руках в упоре лежа (с помощью воспитателя) до 20 м.
5. Отжимание от стенки, от гимнастической скамейки, от пола,
6. Различные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
7. Подъемы на лыжах на горки различными способами.
8. Езда на велосипеде.

Подвижные игры: «Кого назвали, тот ловит набивной мяч», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки» и др.

Основные упражнения для развития выносливости:

1. Бег 5 минут по кругу, с изменением направления.
2. Различные эстафеты с переноской предметов (количество предметов зависит от расстояния).
3. Подвижные игры с мячом.
4. Лыжные пробежки.
5. Езда на велосипеде.
6. Любые подвижные игры в течение 15-25 мин.

Основные упражнения для развития ловкости:

1. Различные равновесия на ограниченной площади в 5-10 см.
2. Сочетание упражнений на гибкость и ловкость.
3. Бег с изменением направления между различными предметами.
4. Подбрасывание и ловля мячей через 2 хлопка.
5. Бросание и ловля мяча друг другу, в парах, тройках, четверках.
6. Обучение элементам баскетбола, настольного тенниса, футбола, бадминтона и др. спортивных игр с мячом.
7. Любые подвижные игры.

В детском саду используются различные методики закаливания детей:

- воздушное;
- солевое;
- «Ручеек».

Проводятся следующие мероприятия:

1. Обеспечение здорового ритма жизни:
   - щадящий режим (адаптация);

- гибкий режим;
- организация микроклимата и стиля жизни в соответствии с программными задачами.

2. Физические упражнения:
   - утренняя гимнастика;
   - физкультурно-оздоровительные занятия;
   - подвижные игры;
   - профилактические гимнастики (дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз, оздоровительная гимнастика);
   - спортивные игры;
   - ритмика,

3. Гигиенические и водные процедуры:
   - умывание;
   - мытье рук и ног;
   - игры с водой;
   - обеспечение чистой среды.

4. Свето-воздушные ванны:
   - проветривание помещения;
   - обеспечение температурного режима;
   - прогулки на свежем воздухе воздухе;
   - закаливание.

5. Активный отдых:
   - праздники и развлечения (приложение №1);
   - игры-забавы (приложение№2);
   - «Дни Здоровья» (приложение№3);
   - каникулы (проектная деятельность).

Также используем в своей работе:
- фитотерапию (фиточай); чеснок, лук, лимон;
- диетотерапию (рациональное питание, индивидуальное меню);
- музотерапию (музыкальное сопровождение режимных моментов, во время НОД, самостоятельной деятельности детей, музыкально-театральная деятельность);
- свето и диетотерапию (обеспечение светового режима, цветовое сопоставление среды и образовательных процессов);
- пропаганда ЗОЖ (эколого-валеологический театр; периодическая печать, родительские собрания, занятия по ОБЖ) (приложение).

№ п/п	***Содержание***	***Периодичность выполнения***	***Ответствен ные***	***Время***

1	***Оптимизация режима***			
	Организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима.	Ежедневно	Воспитатели, врач, старшая медицинская сестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.		врач	В течение года
2	***Организация двигательного режима***			
	Физкультурная деятельность	3 раза в неделю	Инструктор по ФК	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатель, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатель	В течение года
	Спортивный досуг	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
	Массаж кончиков пальцев и пальчиковые упражнения	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Беседы по здоровому образу жизни	Один раз в две недели, в режимных процессах	Воспитатели	С сентября по май
	Утренняя гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели, медработник	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Воспитатель	В течение года
	Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения.	Во время занятий 2-5 мин, начиная со второй младшей группы	Воспитатель	В течение года
	Охрана психического здоровья			
3	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года

	Профилактика заболеваемости			
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Оксалиновая мазь	Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	Медработник, воспитатели	Ноябрь – декабрь, март - апрель
	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
5	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Водный душ	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь – август
	Игры с водой	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года
6	***Лечебно – оздоровительная работа***			
	Витаминотерапия			
	«Ревит»	По1 разу в течение 10 дней	Медработник	Декабрь – февраль
	Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Медработник	В течение года
8	***Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушения осанки***			

2.6. Модель двигательного режима.

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации	Контингент детей
1	Утренняя гимнастика с элементами корректирующей гимнастики) (ежедневно)	Ежедневно, летом – на открытом воздухе	Все группы
2	Физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в неделю – в помещении, 1 раз – на воздухе	Все группы
3	Подвижные и динамичные игры	Ежедневно	Все группы

4	Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения)	Ежедневно	Все группы
5	Спортивные игры	1 раз в неделю	Старшая и подгот. группы
6	Пешие прогулки - походы	1 раз в неделю	Старшая и подгот. группы
7	Двигательная разминка во время перерыва между организованной образовательной деятельностью	Ежедневно, в течение 7-10 минут	Все группы
8	Физкультминутки во время организованной образовательной деятельности	Ежедневно. По мере необходимости от вида и содержания занятий	Все группы
9	Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно (дыхательная + воздушные ванны)	Все группы
10	Дни здоровья	2 раза в год	Все группы
11	Физкультурные праздники	2 раза в год	Все группы
12	Физкультурные досуги	1-2 раза в месяц	Все группы
13.	Неделя здоровья	2 раза в год	Все группы
14	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.	Все группы
15	Игровые упражнения на прогулке	Ежедневно	Все группы

2.7. Система закаливающих мероприятий.

В ДОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие *требования:*

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
-соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения

закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

№ п/п	Мероприятия	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Воздушно-температурный режим	от +21^{0}С до + 19^{0}С	от +21^{0}С до + 19^{0}С	от +20^{0}С до + 18^{0}С	от +20^{0}С до + 18^{0}С	от +20^{0}С до + 18^{0}С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2^{0}С.				
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3^{0}С.				
2.	Воздушные ванны					
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).				
2.2.	Гимнастика	В группе	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.			
2.3	Физкультурные занятия	В группе	Проводятся в зале в носках.		Проводятся 2 в зале (в носках), 1 на улице.	
2.4.	Прогулка (утренняя, вечерняя)	В холодное время года не проводится при температуре ниже:				
		-15^{0}С	-15^{0}С	-15^{0}С	-20^{0}С	-20^{0}С
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.				
2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, корригирующая гимнастика, физические упражнения, одевание.				
2.7	После дневного сна					
2.8	Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 20^{0}С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
3.	Гигиенические и водные процедуры					
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.				
3.2	Полоскание полости рта после еды	-	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры.			
3.3	Чистка зубов	-	-	Ежедневно, с использованием воды комнатной температуры.		
4.	Солнечные ванны	В теплое время года				
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.						

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика с элементами коррекционной гимнастики (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	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 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	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 в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий				
Полоскание горла (рта) после принятия пищи	Закаливание водой в повседневной жизни		3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, полоскание горла, солевое закаливание, закаливание «Ручеёк»	5-15				

2.8. Взаимодействие с родителями

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями:

Эффективные формы работы с семьёй по физическому воспитанию детей:

- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;
- Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
- Индивидуальные задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;
- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции;
- Проектная деятельность
- Семейный клуб «Мы вместе!»

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей.
Роль родителей в воспитательно-образовательном процессе в системе здоровьесбережения:

-создание условий для воспитания и образования ребенка;

-создание условий для оздоровления ребенка;

-формирование морали, социальных установок;

-формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья ребенка;

-передача культурных традиций;

-взаимодействие с педагогом.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы

В МБДОУ д/с № 428 созданы все необходимые условия для реализации Программы. Составлена «Дорожная карта» с 2024 по 2025 год реализации Программы. Обучен кадровый состав, необходимый для реализации Программы (есть кадровый резерв). Заключены договора и составлены планы по сетевому взаимодействию с МБОУ СОШ №7, Клуб «Калейдоскоп» - «Галактика», МКУК ЦБС им. В.Г.Белинского - библиотека им. Гашека, МБУДО ДЮФЦ «ДЗЕРЖИНСКИЙ», В группах реализующих данную Программу создана развивающая, предметно-пространственная среда, имеются центры активности во всех возрастных группах. Созданы условия для информатизации и цифровизации образовательного процесса Программы. Закуплены ноутбуки, телевизор, принтеры. Установлено необходимое программное обеспечение.

Кадровые условия, необходимые для реализации Программы

Имеется инструктор по физической культуре, педагог-психолог, 2 старших воспитателя, 6 учителей-логопедов, 2 музыкальных руководителя. В реализации программы задействован весь педагогический состав, привлекаются младшие воспитатели. Педагоги в процессе учебного года постоянно повышают квалификацию, публикуют методические разработки, сценарии, участвуют в конкурсах на всех уровнях. 64% педагогического состава имеет высшую квалификационную категорию.

ФИО педагога, должность	образование	категория	педагогический стаж	стаж в данной должности
Палеенка Светлана Борисовна, учитель-логопед	высшее	высшая	21	7
Онищенко Людмила Анатольевна, учитель-логопед	высшее	высшая	15	7
Ананьева Елена Владимировна, педагог-психолог	высшее	первая	11	5
учитель-логопед Воронова Лариса Владимировна	высшее	первая	16	5
Киршина Ольга Сергеевна учитель-логопед	высшее	первая	20	5
Черняк Ольга Владимировна, учитель-логопед	высшее	первая	20	5
Сигова Наталья Викторовна, учитель-логопед	высшее	высшая	26	26
Хвостенко Людмила Фёдоровна, музыкальный руководитель	высшее	высшая	17	10
Иванова Марина Викторовна, музыкальный руководитель	Средне-специальное	первая	36	36
Литяйкина Алла Николаевна	высшее	высшая	25	25
Иванова Елена Геннадьевна старший воспитатель	высшее	высшая	27	14
Завгородняя Светлана Викторовна	высшее	высшая	25	8
Смородина Анастасия Игоревна инструктор по физкультуре	высшее	высшая	17	8

Составлены графики проведения режимных моментов.

График утренней гигиенической гимнастики МБДОУ 428

День недели	Возраст в годах	Место проведения	Время проведения в минутах	ответственный
ежедневно	2-3	группа	4-5	воспитатели
ежедневно	3-4	группа	5-6	воспитатели
ежедневно	4-5	музыкальный зал	6-8	воспитатель по физической культуре
ежедневно	5-6	музыкальный зал	8-10	воспитатель по физической культуре

ежедневно	6-7	музыкальный зал	10-12	воспитатель по физической культуре

График проведения утренней гигиенической гимнастики МБДОУ 428

День недели	группа	Возраст в годах	Время проведения дея-сти	Время проведения в минутах	Место проведения	ответственный
ежедневно	«Колокольчик»	2-3	8.00-8.05	4-5	Группа	воспитатели
	«Фиалка»	3-4	8.00-8.06	5-6	Группа	воспитатели
	«Василек»	4-5	8.00-8.08	6-8	Муз-ный зал	воспитатель по физической культуре
	«Огонек»	4-5	8.10-8.18	6-8	Муз-ный зал	воспитатель по физической культуре
	«Незабудка»	5-6	8.20-8.30	8-10	Муз-ный зал	воспитатель по физической культуре
	«Ромашка»	6-7	8.30-8.40	10-12	Муз-ный зал	воспитатель по физической культуре

График проведения «Недели здоровья» МБДОУ 428

месяц	возраст в годах	место проведения	время проведения в минутах	ответственный
ноябрь	Все возрастные группы	В группе, в музыкальном зале, на воздухе	Все виды деятельности	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
апрель	Все возрастные группы	В группе, в музыкальном зале, на воздухе	Все виды деятельности	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

График проведения «Дня здоровья» МБДОУ 428

месяц	возраст в годах	место проведения	время проведения в минутах	ответственный
Декабрь (4-я неделя)	Все возрастные группы	В группе, в музыкальном зале, на воздухе	Все виды деятельности	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
Март (1-я неделя)	Все возрастные группы	В группе, в музыкальном зале, на воздухе	Все виды деятельности	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

График проведения физических упражнений в сочетании с закаливающими процедурами МБДОУ д/с428

День недели	Возраст в годах	Место проведения	Время проведения в минутах	ответственный
ежедневно	2-3	Спальня, группа	4-6	Воспитатели, младшие воспитатели
ежедневно	3-4	Спальня, группа	6-8	Воспитатели, младшие воспитатели
ежедневно	4-5	Спальня, группа	12	Воспитатели, младшие воспитатели
ежедневно	5-6	Спальня, группа	10-12	Воспитатели, младшие воспитатели
ежедневно	6-7	Спальня, группа	12-15	Воспитатели, младшие воспитатели

3.2. График традиционных праздников МБДОУ д/с 428

месяц	тема	Возраст в годах	Место проведения	Время проведения в минутах	ответственный
сентябрь	«Мой друг Светофор»	6-7	Музыкальный зал	45-50	воспитатель по физической культуре
октябрь	«Папа, мама, я-спортивная семья!»	6-7	На воздухе	45-50	воспитатель по физической культуре
январь	«Огонь-друг, огонь враг»	6-7	Музыкальный зал	45-50	воспитатель по физической культуре
февраль	«День Защитника Отечества»	6-7	Музыкальный зал	45-50	воспитатель по физической культуре
апрель	«Папа, мама, я-спортивная семья!»	5-6	Музыкальный зал	30-40	воспитатель по физической культуре
июнь	«День защиты детей»	6-7	На воздухе	45-50	воспитатель по физической культуре
июль	«Веселые старты»	5-6 6-7	На воздухе	30-40 45-50	воспитатель по физической культуре
август	«День физкультурника»	5-6 6-7	На воздухе	45-50	воспитатель по физической культуре

3.3. График проведения досугов и развлечений МБДОУ д/с 428

месяц	Возраст в годах	тема	Место проведения	Время проведения в минутах	ответственный
Сентябрь (4 неделя)	3-4 4-5	«Вышла курочка гулять» «Мы растем здоровыми»	музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30	воспитатели, воспитатель по физической культуре

	5-6 6-7	«Здравствуй, Осень!» «Поход в осенний лес»	музыкальный зал музыкальный зал	30-40 30-40	
Октябрь (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Веселый стадион» «Наш друг мяч» «В лес за золотым ключиком» (совместно старшая и подготовительная группы)	музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Ноябрь (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Веселые воробушки летят куда хотят» «В гости к зайке» «С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны» «Веселые старты»	музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Декабрь (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Ай, да заиньки!» «»Наш друг мяч» «Герои спорта» «Зимние катания»	музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Январь (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Веселый праздник» «В гостях у гномика» «Что вам нравится зимой?» (совместно старшая и подготовительная группы)	музыкальный зал на воздухе	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Февраль (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«В гостях у сказки» «Волшебный сундучок» «Веселые старты» «Веселый Буратино»	музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Март	3-4	«Мы растем здоровыми»	музыкальный зал	20-30 20-30	воспитатели, воспитатель по

(4 неделя)	4-5 5-6 6-7	«Кто-кто в теремочке живет? (А. Н. Шебеко, с.66) «Дружный хоровод» «Преодолей себя» (А. П. Щербак, с.66)	музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал	30-40 30-40	физической культуре
Апрель (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«На весенней полянке» «Необитаемый остров» (А. П. Шербак, с. 32) «Веселый мяч» «Карлсон в гостях у детей»	музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Май (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Летний физкультурный досуг» «Русские игрища» (А. П. Щербак, с. 38) «Здравствуй, лето!» «Мы сильные, смелые, ловкие!»	музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал музыкальный зал	20-30 20-30 30-40 30-40	воспитатели, воспитатель по физической культуре
Июнь (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Здравствуй, лето, красное!» «Мой веселый звонкий мяч» «Веселые старты» (совместно старшая и подготовительная группы)	музыкальный зал музыкальный зал на воздухе	20-30 20-30 30-40 30-40	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
Июль (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«Мы к солнышку шагаем!» «Друзья спорта» «Юные спортсмены» (совместно старшая и подготовительная группы)	музыкальный зал музыкальный зал на воздухе	20-30 20-30 30-40 30-40	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
Август (4 неделя)	3-4 4-5 5-6 6-7	«По лесной тропинке» «Путешествие в лес» «Веселые соревнования» (совместно	на воздухе на воздухе на воздухе	20-30 20-30 30-40 30-40	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

		старшая и подготовительная группы)			

3.4. Перечень программ и технологий «Здоровье».

Перечень программ и технологий	Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002. Программа «Здравствуй» Автор М.Л.Лазарев, « Академия здоровья», М.; 1997.
Технологии и пособия: «Здоровье»	Технологии валеологического развития ребёнка в ДОУ Татарникова Л.Г., Андреева Л.В.-Санкт-Петербург.2000 Воспитание здорового ребёнка Маханёва М.Д.-М.1997. Растём здоровыми В.А.Доскин, Л.Г.Голубев-М. 2003. Школа здорового человека / Г.И.Кулик, Н.Н. Сергиенко – М.: ТЦ «Сфера»,2006. Праздники здоровья для детей 6-7 лет/М.Ю.Картушина-М.2010. Праздники здоровья для детей 4-5 лет/ М.Ю.Картушина-2009. Здоровьесберегающие технологии / Л.В. Гаврючина – М.: .: ТЦ «Сфера»,2008. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З.И. Бересневой – М.: ТЦ «Сфера», 2005. Дошкольнику о хороших манерах и этикете / И.Н. Курочкина – М.: «Просвещение», 2007. Ребенок познает мир. Формирование представлений о себе.Т.В.Смирнова-Волгоград. 2008. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет А.С.Галанов-М.2005. Игры, которые лечат для детей от5 до 7 лет А.С.Галанов-М.2005. Я и моё тело С.Е.Шукшина. Пособие.-М.2009.

Перечень программ и технологий по образовательной области «Физическое развитие».

Перечень программ и технологий	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста Кинеман А.В.М. Просвещение, 1972. Программа по физическому воспитанию и оздоровлению детей «Здоровье детей Сибири» Монакова Н.В., Гейнисман М.Л., Новосибирск 1997.
Технологии и пособия: «Физическое развитие»	Физическая культура в детском саду Осокина Т.И. М.1972. Хухлаева А.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.-М.1984. Физическое воспитание дошкольника Шебеко В.И..-М.1998. Воспитание здорового ребёнка Маханёва М.Д..-М.1997. Организация работы по воспитанию силовых качеств у детей дошкольного возраста. Монакова Н.В..-Новосибирск.2002. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина.- М.: Владос,1999. Методика физического воспитания /Э.Я.Степаненкова.- М.: Воспитание дошкольника,2005. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ / О.Н.Моргунова. – Воронеж,2007.

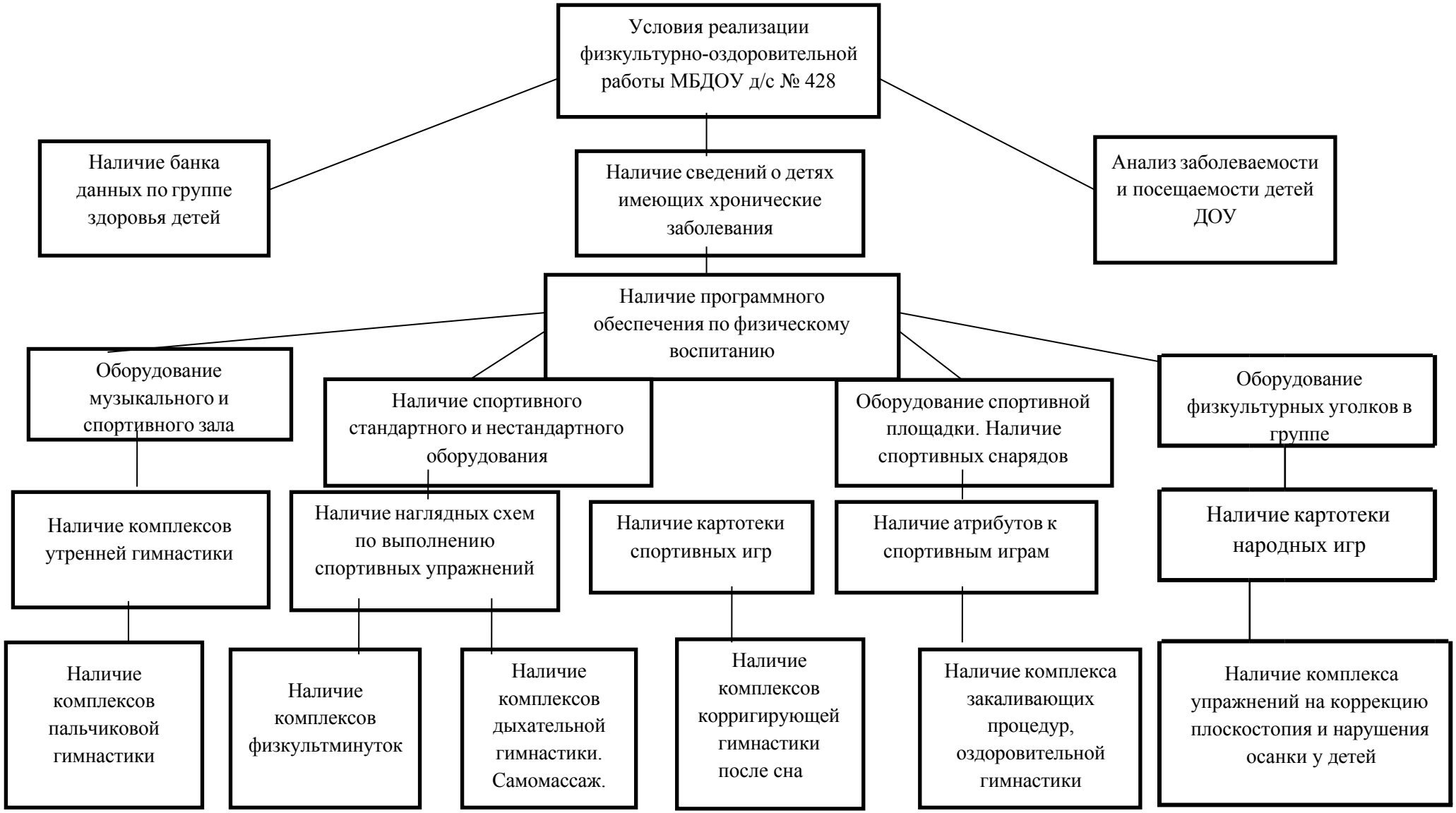
	Программа «Театр физического развития и оздоровления/ Н.Ефименко, «Центр инновации в педагогике», М.;1996. игры: хрестоматия и рекомендации. Часть 1 / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева – М.: Воспитание дошкольника,2009. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Часть 2 / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева – М.: Воспитание дошкольника,2009. Утренняя гимнастика в детском саду / Е.Н. Вареник – М.: ТЦ «Сфера»,2009. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина – М.: «АРКТИ», 1999. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина – М.: Владос, 2000. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.

3.5. Материально-техническое оснащение

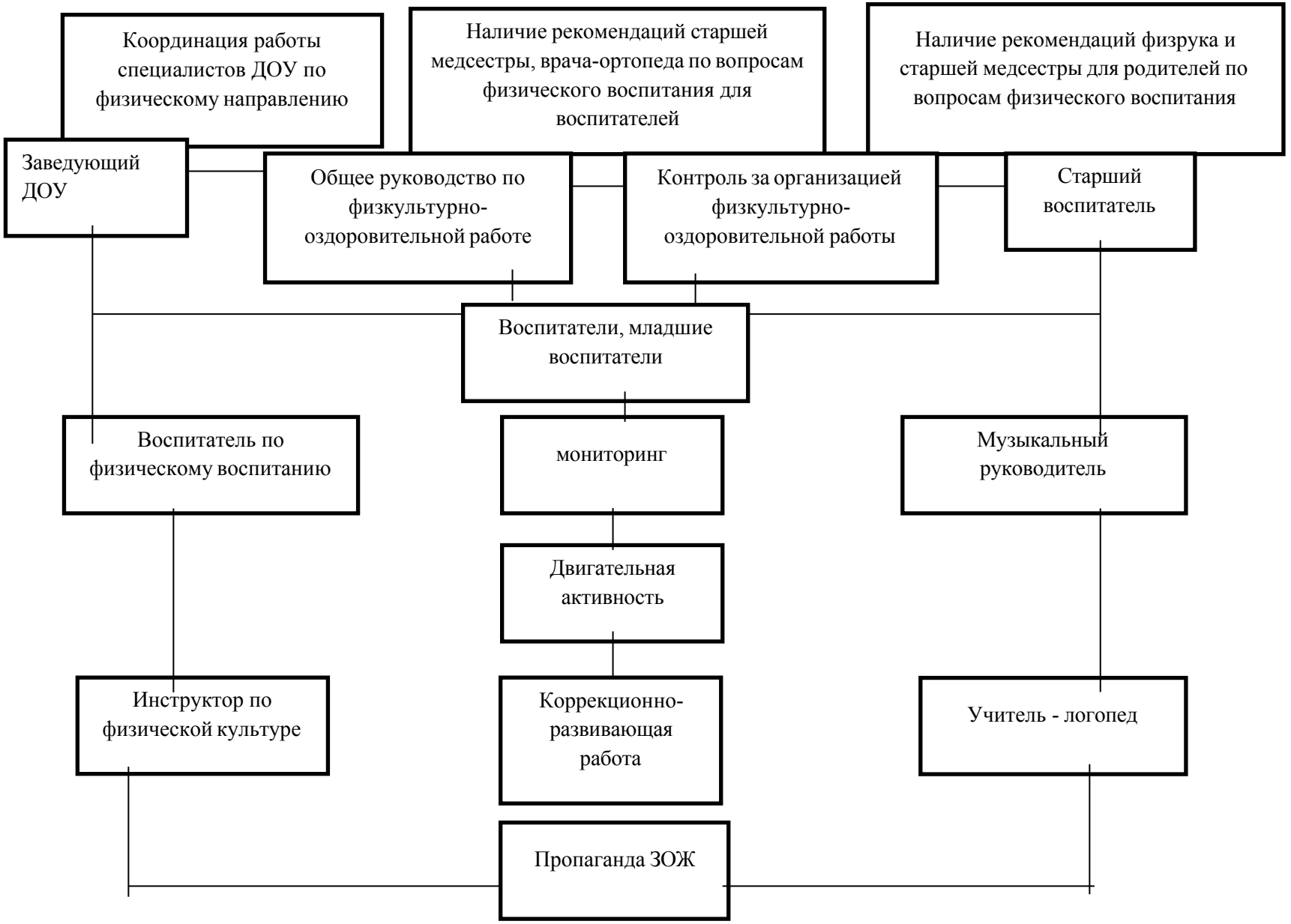
Организация предметно-развивающей среды в **групповых помещениях** осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. В группах оборудованы уголки здоровья, уголки ОБЖ. Для обеспечения психологического комфорта уголки уединения.

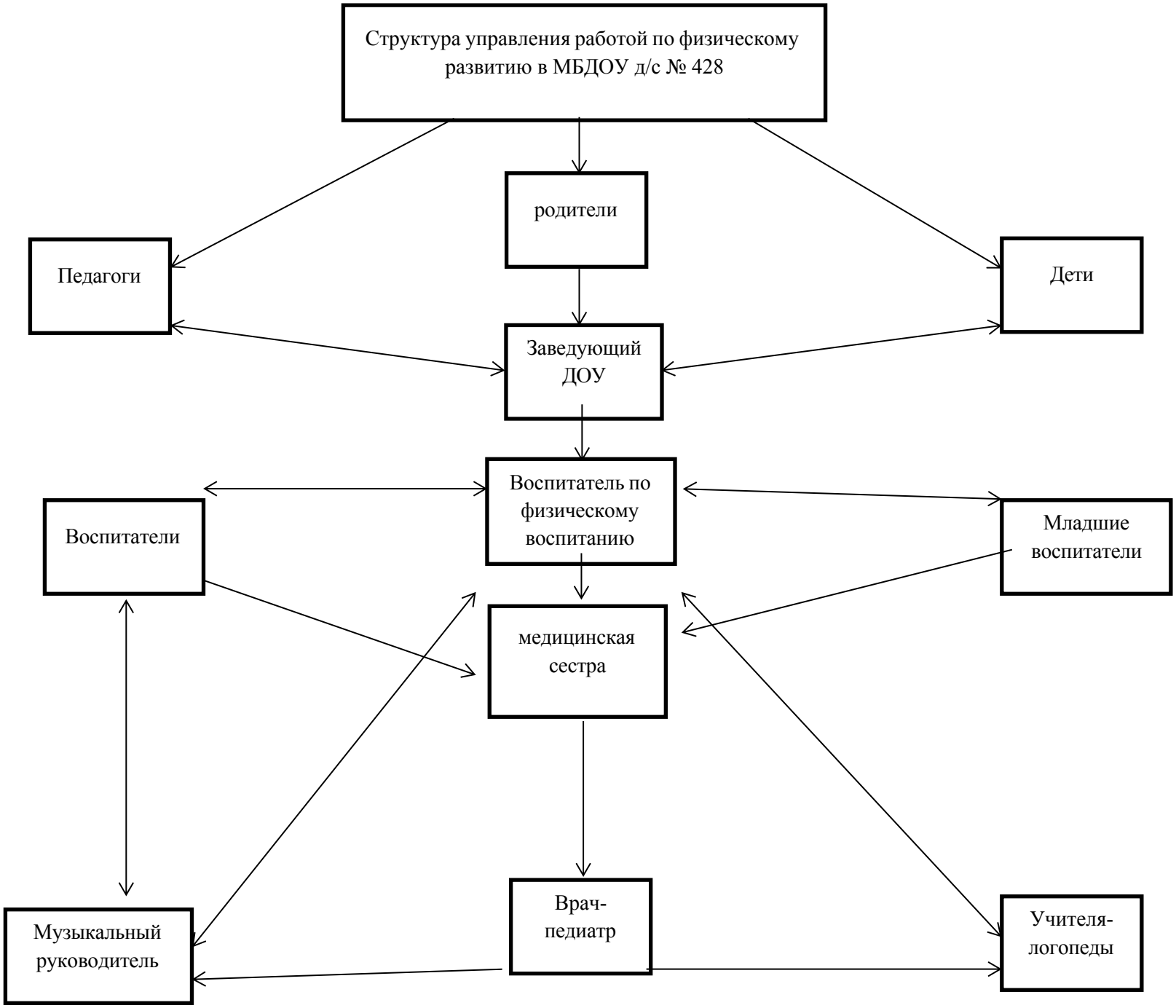
Образовательная область	Имеющиеся пособия и оборудование
Физическое развитие	Гимнастический зал: Шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, инвентарь в ассортименте, тренажёры, массажёры, дорожки здоровья, спортивно-игровой комплекс, Музыкальный центр, набор дисков; Волнистая тактильная дорожка 1, Велотренажер детский 1 Тренажер «Беговая дорожка» 1 Тренажер «Бегущий по волнам» 1 Гимнастическая лента 20 Детский гимнастический комплекс (гимнастическая стенка, канат, кольца, перекладина) 2; Дорожка для подлезания Радуга 4; Зеркало 2 ;Игра кегли 10; Игровой комплекс - лабиринт " водный мир с шариками" 1; Ковер д/спортзала 1; Доска с ребристой поверхностью 2; Конус с заглушкой и отверстиями 10; Коврик зебра 1; Коврик со следочками из 3х частей 2; Коврик со следочками 1; Кочки ежик

	набор из 4 штук 3; Массажный диск мягкий 2; Массажный диск мягкий баланс.подушка 2; Массажный ролик 25; Мат " лимонная долька" 1; Мат "часы" 1; Мешочки для метания 3; Мини твист(д/диска 25 см) 1; Мяч массажный 15 см 10; Мяч массажный 7 см 10; Лестница веревочная 2; Силовой тренажер детский 1; Тренажер " бегущий по волнам" 1; Мяч хоп 3; Мишень навесная 1; Мячи большие 30; Мячи средние 30; Мячи малые 15; Обруч большой 10; Палка гимнастическая короткая 15; Скакалка длинная 30; Скамейка 2; Стенка гимнастическая деревянная 2; Стойки переносные (для прыжков) 1; Уголок передвижной с набором мелких пособий 1; Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки 10; Шары-мячи гимнастические 12; Корзины для мячей 4; Щит баскетбольный навесной с корзиной 1; Эспандер детский 10. Спортивная площадка на территории ДОУ: Стадион «Вырастайка»: Бум, бревно, турник, стенд для метания, стойки и сетка для волейбола, баскетбола, велосипедная дорожка, дорожка здоровья. Групповые помещения Физкультурный уголок: Картотеки игр (подвижные, которые лечат, народные), физминуток, пальчиковых гимнастик, различные массажёры, спортивный инвентарь соответственно возрасту, нетрадиционный спортинвентарь, альбомы Сенсорная комната: Музыкальный центр, набор дисков, пузырьковая колонна, водопад, звездное небо, сухой бассейн, флуорисцентная панель для рисования, телевизор, набор игрушек для релаксации, песочные столы, аквалампа, светильники, кресла пуфики Холлы: «Городок безопасности» Логопедический кабинет, кабинет старшего воспитателя: Интерактивная доска, дидактические пособия по физическому развитию


Условия реализации физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ д/с № 428
Наличие банка данных по группе здоровья детей
Наличие сведений о детях имеющих хронические заболевания
Анализ заболеваемости и посещаемости детей ДОУ
Наличие программного обеспечения по физическому воспитанию
Оборудование музыкального и спортивного зала
Наличие спортивного стандартного и нестандартного оборудования
Оборудование спортивной площадки. Наличие спортивных снарядов
Оборудование физкультурных уголков в группе
Наличие комплексов утренней гимнастики
Наличие наглядных схем по выполнению спортивных упражнений
Наличие картотеки спортивных игр
Наличие атрибутов к спортивным играм
Наличие картотеки народных игр
Наличие комплексов пальчиковой гимнастики
Наличие комплексов физкультминуток
Наличие комплексов дыхательной гимнастики. Самомассаж.
Наличие комплексов корригирующей гимнастики после сна
Наличие комплекса закаливающих процедур, оздоровительной гимнастики
Наличие комплекса упражнений на коррекцию плоскостопия и нарушения осанки у детей

Координация работы специалистов МБДОУ д/с № 428 по физкультурно-оздоровительному направлению.




Структура управления работой по физическому развитию в МБДОУ д/с № 428
родители
Педагоги
Дети
Заведующий ДОУ
Воспитатель по физическому воспитанию
Воспитатели
Младшие воспитатели
медицинская сестра
Музыкальный руководитель
Врач-педиатр
Учителя-логопеды

3.6. План работы семейного клуба “Мы - вместе”

Месяц	Название мероприятия	Цели	Ответственные
Октябрь	Тема: Развитие общей и мелкой моторики. Занятия с родителями и детьми. Осень в лесу.	1) Дать знания о необходимости развития мелкой моторики. 2) Обобщить знания об осени, развивать общую и мелкую моторику, слуховое внимание. 3) Вовлечь родителей в пед. деятельность.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор по ф-ре
Ноябрь	Тема: Артикуляция звуков (гимнастика) Занятия с родителями и детьми “Мне посчастливилось родиться на Руси”	1) Научить родителей правильно артикулировать звуки, выполнять артикуляционные упражнения. 2) Обобщить знания о Родине, родном крае. 3) Развивать чувство темпа и ритма.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор по ф-ре
Декабрь	Тема: Развитие речевого дыхания. Занятия с родителями и детьми. “Зимние развлечения”	1) Научить родителей выполнять упражнения на дыхания. 2) Обобщить знания о зиме, празднике. Учить выразительно двигаться под музыку, развивать речевое дыхание, общую и мелкую моторику.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор по ф-ре
Январь	Тема: Развитие фонематического слуха. Занятия с родителями и детьми. “Дикие животные наших лесов”.	1) Дать понятие о фонематическом слухе, рассказать о его необходимости развития дома. 2) Развивать мелкую моторику, речевое дыхание. Активизировать словарь по теме.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор по ф-ре
Февраль	Тема: Работа над голосом, дикцией. Занятия с родителями и детьми. “День защитников Отечества”	1) Показать приемы работы над голосом. 2) Учить эмоционально, откликаться на музыку, согласовывать движения со словом, развивать чувство темпа и ритма, быстроту и ловкость.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор по ф-ре

Март	Тема: Развитие и обогащение детского словаря. Занятие “8 марта”	1) Показать игры и упражнения на развития словаря. 2) Развивать моторику, слуховое внимание, координацию движений, выразительность речи.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор ф-ре
Апрель	Тема: Работа по обучению звуковому анализу и синтезу. Занятие. “День космонавтики”	1) Показать приемы работы по звуковому анализу. 2) Развивать слуховое внимание, мелкую и крупную моторику, чувство темпа и ритма.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор ф-ре
Май	Итоговое занятие “Сильные и смелые” (Спортивно-речевой праздник)	1) Создать у детей и родителей положительные эмоции, вовлечь родителей в конкурсы, эстафеты. 2) Учить сопереживать, развивать быстроту, сил, ловкость.	Учитель-логопед. Музыкальный руководитель. Инструктор по ф-ре

Литература:

J , Вавилова Е.Н., «Развитие *у дошкольников ловкость,* силу, выносливость» М, «Просвещение», 1981
2. Глазырина Л.Ф. «Физическая культура - дошкольникам», М. «Виодок» 1999
3. Доронова Т.Н.,
4. Ефименко Н.И., «Театр физкультурного оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», М.; 1999
5. Кудрявцева В.Т., «Развитие педагогики оздоровления», М., «Линия-пресс», 2000
6. Махалева М.Ф., «Воспитание здорового ребенка», М., 2000
7. Кенеман А.В., «Летние народные подвижные игры», М., «Просвещение», 1995
8. Кенеман А.В., «Теория и методика физкультурного воспитания детей дошкольного возраста», М., «Просвещение», 1972
9. Осокина Т.И., «Физическая культура в детском саду», М., «Просвещение», 1986
10. Осокина Т.И., «Физические упражнения и подвижные игры дошкольников». М., «Просвещение», 1971

11. Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», М., «Просвещение», 1984

12. Шебеко В.И., «Физическое воспитание дошкольника», М., 1998

Электронные ресурсы

Применение здоровьесберегающих технологий в учебно — воспитательном процессе детского сада ⌠Электронный ресурс⌡, 2013 — Режим доступа: http://katusha15.ru/index.php/instruktor-po-fk/276-primenenie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologij-v-uchebno-vospitatelnom-protsesse-detsada

Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду⌠Электронный ресурс⌡, Е.А. Поспелова. — 2017 — Режим доступа: https://multiurok.ru/files/ispol-zovaniie-zdorov-iesbierieghaiushchikh-tie-21.html