

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 536  
620137, г.Екатеринбург, ул.Менделеева, 14А, тел./факс (343) 341-77-55  
e-mail: [mdou536@yandex.ru](mailto:mdou536@yandex.ru) ; <http://536.tvoyasadik.ru>

Принята  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от « 08 » 08 20 19 г.

Утверждена  
Заведующим МБДОУ – детский сад № 536  
Е.Н.Шандаровой  
приказ № 19  
от « 08 » 08 20 19 г.



**ПРОГРАММА**  
**по сохранению и укреплению здоровья воспитанников**  
**и пропаганды здорового образа жизни**  
**«Планета здоровья»**

Составители:  
Устьянцева И.Г.,  
Инструктор по физической культуре  
Аверченко Т.Ю.,  
учитель-логопед

г.Екатеринбург, 2019

## Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В связи с этим, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению, в разработке программы «Планета здоровья», которая бы отражала систему деятельности ДОО по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

Программа «Планета здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайловой.

Данная программа оформлена в соответствии с законом Российской Федерации "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенция о правах ребёнка", учтены локальные акты, регулирующие деятельность ДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; законодательные документы; программа здоровья ДОУ; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов; договор со специалистами; договоры с социальными партнёрами.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

Программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Концептуальной основой деятельности ДОО, на основании положений программы "Детство" является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей к школе. Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных технологий в соответствии с ФГОС дошкольного образования, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с учетом здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

Целеполагающим в организации работы по реализации здоровьесберегающих технологий является:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
  - исследований состояния здоровья детей,
  - диагностика физической подготовленности дошкольников;
  - анализ профессиональной компетенции педагогов,
  - тематическая проверка состояния физкультурно - оздоровительной работы,
  - исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".
2. Анализ созданных условий в детском саду.
3. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОО по здоровьесбережению.
4. Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.
5. Выработка алгоритма деятельности.
6. Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, значительное сокращение детей с I группой здоровья, расширение спектра основной и сопутствующей патологии, что и определило необходимость организации индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием медицинских и педагогических работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогическом консилиуме и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медицинский работник, закреплённый поликлиникой, старший воспитатель. Данные оформляются в специальном журнале с указанием выводов и предложений.

В ходе мониторинга проведено анкетирование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Для создания условий оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, тренажёрами, представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность непосредственной образовательной деятельности. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование. В группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. В спортивных уголках имеются пособия для профилактики плоскостопия,

упражнений общеразвивающего воздействия, для подвижных игр. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги, составные цветные модули "Гусеница", "Туннель".

Интенсификация учебно-воспитательного процесса является "фактором риска". Поэтому необходимо продумывать объем умственной нагрузки на детей и чередование ее с физической через организацию динамических пауз и рациональное распределение всех видов деятельности в течение дня.

**Основная цель** - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Принципы организации деятельности:**

- научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно- воспитательного процесса;
- активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;

- результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

**Задачи:**

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными **формами взаимодействия** являются:

- утренняя гимнастика, аэробика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- кружок "Ритмики".

Реализация оздоровительной деятельности ДОУ - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, психологического и физически - формирующего воздействия на ребенка, целостной организацией педагогического процесса.

**Профилактическое направление** включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение санитарно - гигиенического режима, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

**Организационное направление** ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На основе концептуальных положений программы "Детство" педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

- Глазырина Л.Д. "Физическая культура - дошкольникам",
- Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста",
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста",

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3-7 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий составляет 20 — 30 минут, 2 раза в неделю, 72 занятия в год.



### **Прогнозируемый (ожидаемый) результат.**

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

При проведении физкультурных мероприятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Кроме этого, инструктор по физкультуре применяет на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений и принципов программы Н.Н. Ефименко "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста". Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения, пожара.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, аэробика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Медицинским работником разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Педагогами разработана **система оздоровительной работы** по следующим направлениям:

- использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ;
- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы ( суджок ), обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Много положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. Данную работу проводят инструктор по физкультуре, воспитатели. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание с горы и др.. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой.

## 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.

В совместной работе детского сада и семьи широко используются консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы (поделок из бросового материала "Машины на улицах города"), анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Инструктор по физкультуре совместно с медсестрой организуют семинары -практикумы для родителей детей, имеющих нарушение осанки, плоскостопия. Родителям рекомендуют специально разработанные педагогами комплексы упражнений, которые они могут выполнять совместно с детьми. Удачно проходят спортивные досуги с родителями "Папа, мама, я - спортивная семья", "Семейные старты". Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение- основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку",

"Зимняя прогулка" и т.д.). В ДОУ работает клуб «Заботливые родители», где родители могут получить всю интересующую их информацию о здоровьесбережении своих детей и поделиться сами своим опытом.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель воспитания физически развитой, социально-активной, творческой личности. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность мероприятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей.

### **АЛГОРИТМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

Для реализации целей физического развития составлен следующий алгоритм своей образовательно - воспитательной деятельности:

Выявление физической подготовленности дошкольников: развития двигательных качеств детей при беге, прыжках в длину с места и разбега, в высоту с разбега; метании мешочка с песком; развития физических качеств (быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, статического равновесия)	
Постановка познавательных, воспитательных целей и задач.	
Поиск и отбор новых программ и технологий, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.	
Отбор содержания, форм, методов для "проживания" детьми физкультурно - оздоровительной деятельности.	
Анализ показателей двигательных и физических качеств, приобретенных детьми за учебный год.	

## **МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ**

Ребенок					
Цель: способствовать развитию социально - активной, физически развитой, творческой личности через осознание ребенком своих способностей.					
Программа "Детство"					
Специалисты					
Музыкальный руководитель	Хореограф	Инструктор по физкультуре	Руководитель ИЗО студии.	Учитель - логопед	Педагог - психолог.
Развитие координации движений, гибкости, пластичности	Развитие ритмических способностей, пространственной ориентировки	Укрепление здоровья совершенствование двигательного статуса ребенка.	Развитие кругозора, возникновение познавательного интереса.	Развитие речевых процессов восприятия, фонематического слуха	Тренировка подвижности нервных процессов, обогащение эмоциональной сферы
Программы, технологии.					
"Музыкальные шедевры" О.П. Радынова	"Ритмическая мозаика" А.И. Буренина	"Театр физического развития", Глазырина Л.Д. "Физическая культура -	Технология ТРИЗ.	Технология Михайловой, Непомнящей "Развивающие	"Азбука общения" Шипицына, "Сказкотерапия"

		дошкольникам".		игры". А.А. Коноваленко «Артикуляционная гимнастика»	
Формы работы.					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Непосредственная образовательная деятельность</li> <li>• Праздники, развлечения, досуги, концерты.</li> </ul>					
Фольклорная школа, оркестр для малышей, театральная студия	Студия "эстрадного танца", концертная деятельность	Аэробика, акробатика - малышам, художественная гимнастика, фитбол	Выставки детских работ, НОД	НОД, индивидуальные занятия, развлечения	Диагностика, тесты, наблюдение, консультации
Результат					
Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей, способностей, интересов.					

## Основные направления программы

<b>Цель деятельности</b>	Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.	
<b>Основные направления программы</b>	<p style="text-align: center;"><b>Профилактическое.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;</li> <li>2. Выполнение санитарно - гигиенического режима;</li> <li>3. Проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий.</li> <li>4. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.</li> <li>5. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Организационное.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;</li> <li>2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;</li> <li>3. Составление индивидуальных планов оздоровления;</li> <li>4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;</li> <li>5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;</li> <li>6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей родителей, сотрудников.</li> </ol>



<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.</li> <li>2. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.</li> <li>3. Повышение уровня ориентации к современным условиям.</li> <li>4. Овладение навыками оздоровления.</li> <li>5. Снижение уровня заболеваемости.</li> </ol>		
<b>Объекты программы</b>	Дети дошкольного образовательного учреждения.	Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.	Педагогический коллектив образовательного учреждения.

<b>Основные принципы программы</b>	Принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и	Принцип комплексности и интегративности решенные оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.	Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности и по оздоровлению себя и детей.	Принцип адресованности и преемственности поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноразличного уровня развития и состояния здоровья.	Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки.
------------------------------------	--	---	---	---	---

	практически апробированным и методиками.				
<b>Реализуемые программы и технологии</b>	"Детство"	"Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста" Н.Н. Ефименко.	"Физическая культура - дошкольникам" Л.Д. Глазырина	"Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста" Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стёркина.	
<b>Формы взаимодействия</b>	Занятия. Прогулки, походы.	Совместные досуги с родителями и младшими школьниками.	Спортивные праздники и развлечения.	Кружок "Тренажёры"	

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<b>Цель деятельности</b>	Укрепление здоровья ребенка и улучшение его двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей					
<b>Задачи</b>	Формировать потребность к ежедневным занятиям физической культурой	Формировать у детей способности анализировать свои движения и движения окружающих	Добиваться осознанного, активного, творческого, с должным мышечным напряжением выполнения движений	Целенаправленно развивать физические качества	Обогащать представления и умения в спортивных играх и упражнениях	
<b>Предполагаемый результат</b>	Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей					
<b>Принципы деятельности</b>	Гармоничности	Этнокультурной соотнесенности	Эмоциональной увлеченности и заинтересованности	Взаимодействия с социальной средой	Самостоятельности, активности творчества	Индивидуализации
<b>Используемые</b>	"Театр физического развития и			"Детство"		"Физическая культура - дошкольникам"

<b>программы и технологии</b>	оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста" Н.Н. Ефименко			Л.Д. Глазыриной	
<b>Формы взаимодействия</b>	Непосредственно образовательная деятельность	Прогулки, походы	Совместные досуги с родителями и младшими школьниками	Спортивные праздники и развлечения	Кружок "Тренажеры"

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ 3 - 5 ЛЕТ В ДОУ

	Формы организации.	Особенности организации
I	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 6-8 минут.

1.2	Двигательная разминка.  Физкультминутка.	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.  Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-4 минут.
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей. 15-20 минут.
1.4	Оздоровительный бег.	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность - 3-4 минут
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность- 10-14 минут.
1.6	Прогулки-походы.	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-120 минут.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным массажем.	Ежедневно, в группах и зале. Длительность - 3-5 мин.
1.8	Логоритмическая гимнастика.	Два раза в неделю, индивидуально (проводится логопедом).

1.9		
2	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня. Длительность - 15 - 20 минут.
2.2	Музыкально-ритмическое	
2.3	"Познай себя"	Один раз в месяц. Длительность - 15 - 20 минут.
3	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник	Два-три раза в год, на открытом воздухе.

5	<b>Дополнительные виды занятий</b>	
5.1	Хореография	Один раз в неделю, во вторую половину дня. Длительность - 20 минут.
6	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	
6.1	Рекомендации родителям	Определяются воспитателями
6.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей.
6.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ В ДОУ**

	<b>Формы организации.</b>	<b>Особенности организации</b>
I	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	

1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 7-10 минут.
1.2	Двигательная разминка. Физкультминутка.	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут. Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 минут.
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня двигательной активности детей. 25-30 минут.
1.4	Оздоровительный бег.	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность - 3-7 минут
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений. Прогулки-походы.	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность- 10-12 минут.
1.6		Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-120 минут.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным массажем. Логоритмическая гимнастика.	Ежедневно, в группах и зале. Длительность - 5-7 мин. Два раза в неделю, индивидуально (проводится логопедом).



1.8		
2	<b>Учебные занятия.</b>	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня.
2.2	Музыкально-ритмическое	Длительность - 25-30 минут. Один раз в неделю.
2.3	"Познай себя"	Длительность - 25-30 минут. Один раз в месяц.
3	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.

4.3	Спортивный праздник.	Два-три раза в год, на открытом воздухе.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами.	Один-два раза в год.
5	<b>Дополнительные виды занятий</b>	
5.1	Секция "Тренажеры".	Два раза в неделю, во вторую половину дня . Длительность - 30 минут.
5.2	Хореография	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность - 30 минут.
6	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	
6.1	Рекомендации родителям	Определяются воспитателями
6.2	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
6.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.
6.4	Клуб « Заботливые родители»	По плану ДОУ.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ

№	Разделы и направления работы.	Формы работы.
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Типовой режим дня по возрастным группам.</li> <li>• Щадящий режим дня</li> <li>• Скорректированный режим дня</li> <li>• Оздоровительный режим дня</li> <li>• Индивидуальный режим дня</li> <li>• Коррекция учебной нагрузки</li> </ul>
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание психологически комфортного климата в ДОУ</li> <li>• Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми</li> <li>• Формирование основ коммуникативной деятельности у детей</li> <li>• Диагностика и коррекция развития</li> <li>• Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.</li> </ul>
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности	

<p>ребенка:</p> <p>1. Регламентированная деятельность</p> <p>2. Частично регламентированная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Физкультминутки, физкультпаузы</li><li>• Динамические перемены</li><li>• Физкультурные занятия</li><li>• Физические упражнения после сна</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Спортивные праздники</li><li>• Спортивные игры</li><li>• Подвижные игры на воздухе и в помещении</li><li>• Оздоровительный бег на воздухе</li><li>• Спортивные досуги</li><li>• Дни здоровья</li><li>• Ритмическая пластика</li><li>• Хореография</li><li>• Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на</li></ul>
--	--

	3. Нерегламентированная деятельность	прогулке.
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность"</li> <li>• Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>• Формирование основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul>
5	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)</li> <li>• Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией.</li> </ul>
6	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение  1. Профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нетрадиционные дыхательные комплексы</li> <li>• Фитотерапия</li> <li>• Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диспансеризация: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

### ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИЙ

Дата	Мероприятия, темы
Декабрь	Конференция с участием специалистов "Азбука развития ребёнка"
Январь	Лекторий "Нетрадиционные и инновационные методики дошкольного воспитания"
Февраль	Консультационная группа "Режим дня дошкольника и его роль в охране здоровья детей".
Март	Педагогический практикум "Воспитываем и обучаем через гармонию цвета и слова".
Апрель	Семинар "Развитие творческих и музыкально-ритмических способностей детей".
Май	Круглый стол для родителей: "Психолого-педагогическая готовность дошкольника к обучению в школе".
Июнь	Подведение итогов работы по взаимодействию МОУ и родителей, перспективы работы на будущее.

## Учебно-тематическое планирование

п/п №	Наименование темы	Количество часов	Содержание программы	Цель
1.	Охрана безопасности жизни	2	Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.
2.	Как закаляться	6	1. Общие подходы к закаливанию ребенка. 2. Примерная программа закаливания. 3. Основные виды процедур и физическая активность. 4. Обливание холодной водой, различные виды ванн, обтирание, купание, плавание. 5. Массаж и его роль в оздоровлении.	Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться
3.	Если хочешь быть здоров		Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный	Воспитывать у детей потребность заниматься спортом, есть овощи и фрукты,



			<p>массаж и самомассаж</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	чтобы противостоять болезням
4.	Сохрани свое здоровье сам	6	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Точечный массаж и самомассаж</p> <p>Подвижные игры для освоения техники основных видов движений</p>	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу.
6.	Забота о глазах	6	<p>Что могут глаза. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	Осознание детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.
7.	Уход за ушами	6	<p>Что могут наши уши</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.</p>	Формировать восприятие отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора.
8.	Скелет — наша опора	7	Упражнения на развитие равновесия и координации	Дать детям представления о косо-мышечной системе организма человека

			Упражнения и подвижные игры Дыхательная гимнастика	
9.	Осанка - стройная спина	7	Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	Учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату
10.	Спорт — это здоровье	7	Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта. Упражнения на тренажерах.	Закрепить знания о различных видах спорта. Учить пантомимой изображать знакомые виды спорта. Развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.
11.	Здоровые ножки идут по дорожке	6	Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнения на развитие равновесия и координации.	Дать детям представление о различных способах оздоровления ног.
12.	Сильные руки не знают скуки	6	Точечный массаж и самомассаж.	Осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать

			Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.	у детей желание к выполнению физических упражнений.
13.	Чтобы нам не болеть	9	Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры по желанию детей. Упражнения на релаксацию.	Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.
14.	Итог	4	Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	Выяснить у детей, как они усвоили основные приемы оздоровления.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1.Беседы познавательного характера

2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений

3. Упражнения на развитие равновесия и координации

4. Дыхательная гимнастика

5. Точечный массаж и самомассаж

6. Упражнения на релаксацию

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

### **Литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008