

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотая рыбка»
Смоленского района Смоленской области**

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол №8
от 01.06.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 41-о
от 01.06.2023 года
заведующий МБДОУ
д/с «Золотая рыбка»
Митрюшина Е.Н.



ПРОГРАММА

**«Здоровый дошкольник»
по формированию основ здорового образа
жизни у детей от 2 до 7 лет**

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада «Золотая
рыбка»
Смоленского района Смоленской области

с. Печерск, 2023 года

	Паспорт программы	3
	Пояснительная записка	5
1	РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ	
1.1	Цель и задачи Программы	6
1.2	Принципы формирования Программы	7
1.3	Особенности программы	7
1.4	Планируемые результаты в соответствии с возрастными особенностями	8
1.5	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
1.6	Ожидаемые результаты реализации программы	12
2	РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ	
2.1	Организация образовательной деятельности	14
2.2	Интеграция образовательных областей	25
2.3	Виды детской деятельности в соответствии с ФГОС ДО	26
2.4	Профилактические мероприятия в период пандемии и подъема ОРВИ и гриппа	27
2.5	Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни	27
2.6	Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы	28
2.7	Методы организации образовательной деятельности	29
2.8	Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей	30
2.9	Реализация регионального компонента	31
2.10	Взаимодействие участников воспитательно-образовательного процесса	32
2.11	Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности	40
2.12	Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ	41
3	РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ	
3.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы	45
3.2	Организация полноценного питания	46
3.3	Кадровое обеспечение реализации Программы	46
3.4	Материально-техническое обеспечение Программы.	46
3.5	Учебно-методическое обеспечение программы	47
3.6	Календарно-тематическое планирование	48
4	Приложения.	
4.1	– Приложение 1. «Тропа здоровья».	56
	– Приложение 2. Контроль физкультурно-оздоровительных мероприятий	64

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровый дошкольник» программа по формированию основ здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет
Основание для разработки Программы	• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326); • Федеральный закон № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г — О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся; • Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776) • Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384); • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847); • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. N 28).

	• Устав ДОУ • Программа развития муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Золотая рыбка» Смоленского района Смоленской области на 2023-2025 годы
Заказчик Программы	Родители, педагогический коллектив МБДОУ
Руководитель программы	Митрюшина Елена Николаевна, заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
Составители Программы	Митрюшина Е.Н. – заведующий МБДОУ, Гулянцева К.А. – физ.руководитель, Шаволина Л.А. –муз. руководитель, Башкова Т.Н.- воспитатель, Иванова Н.Ю.- воспитатель
География программы	214530 Смоленская обл., Смоленский район, с.Печерск, ул.Пионерская д.5 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
Исполнители Программы	Участники образовательного процесса: педагоги, специалисты, дети, родители (законные представители)
Целевые группы	Дети от 2 до 7 лет
Цель программы	сохранение и укрепление психического, физического здоровья дошкольников, формирование у родителей, педагогов, воспитанников здоровьесберегающей компетентности.
Начало реализации	2023г.
Предполагаемые результаты реализации программы	В результате поэтапной, систематической, работы с детьми, родителями, педагогами: 1. Снижение заболеваемости у детей не менее чем на 5%. Снижение уровня сезонной заболеваемости (ОРВИ, грипп). Снижение количества наиболее часто болеющих детей в ДОУ. 2. Отсутствие травматизма среди детей в ДОУ, снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья. 3. Сокращение периода адаптации вновь поступивших детей. 4. Увеличение количества социальных партнеров по реализации программы. 5. Материально-техническое оснащение программы, проектов по ЗОЖ. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

	6. Повышение профессиональной компетентности педагогов, родителей, воспитанников по вопросам здорового образа жизни. 7. Формирование навыков здорового образа жизни и гигиенической культуры (Соответственно возрасту). 8. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков детей. (Соответственно возрасту).
Система организации контроля за выполнением программы	Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ДОУ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России является **актуальной проблемой** и первоочередной задачей государства, так как оно определяет будущее страны. Каким станет будущее, зависит от того, что мы закладываем в основу воспитания маленьких детей сегодня.

Несмотря на то, что мы живём в век новейших информационных технологий, здоровье наших детей стремительно ухудшается. По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу здоровыми.

Согласно данным С. В. Попова и Ю.П. Лисицына, здоровье человека зависит на 20% от наследственных факторов, на 20- от внешних (экология), на 10%- от деятельности системы здравоохранения, на 50% определяется образом жизни, который он ведет, культурой здоровья.

Обеспечение здоровья и безопасности детей определяется нормативными актами, государственной политикой и потребностями общества. В федеральном государственном образовательном стандарте ряд задач дошкольного образования напрямую связан с укреплением здоровья детей. Необходимость заботы о здоровье нашла отражение в нацпроекте «Демография», в котором из пяти составляющих его проектов два посвящены здоровью населения: «Укрепление общественного здоровья, «Спорт – норма жизни», направлены на сохранение, увеличение численности населения, доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, создания условий для здоровья и благополучия людей, формирования поведенческих факторов, влияющих на мотивацию граждан к занятиям физической культурой и

спортом. Этому же способствует недавно стартовавший всероссийский социальный проект «Здоровое поколение».

Одной из основных задач дошкольной образовательной организации, обозначенной во ФГОС ДОУ, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно - образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, организации режима, лечебно-профилактической и коррекционной работы, а также вооружения родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологического просвещения.

Следует отметить необходимость поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического и психического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Поэтому возникла потребность построения системы комплексной медико-психолого-педагогической деятельности, в которой каждый участник получит профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

1.1. Цель, задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление психическо, физического здоровья дошкольников, формирование у родителей, педагогов, воспитанников здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.
- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни, основных гигиенических навыков;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- заключение соглашений о сотрудничестве с социальными партнерами по проведению в ДОУ оздоровительных мероприятий (проведение спортивных

развлечений, постановок театра, организации кислородных коктейлей и др.); -совершенствование развивающей предметно-пространственной среды, способствующей качественной работе по формированию ЗОЖ.

1.2. Принципы формирования Программы

1. **Принцип научности** – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.
2. **Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуально-личностными особенностями детей.
3. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
4. **Принцип систематичности** - реализация профилактических и оздоровительных мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
5. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе образовательного процесса и всех видов деятельности в соответствии с ФГОС ДО.
6. **Принцип оптимальности** – разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.
7. **Принцип гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.
8. **Принцип адресности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников

1.3. Особенности программы

Физическое воспитание с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими особенностями:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;
- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социальным, коммуникативным, художественно- эстетическим);
- использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада.

Отличительная особенность программы – нацеленность на формирование

осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность. Обучение умению расслабляться, охранять органы зрения и дыхания и т.д.

Основные направления работы по реализации программы

Санитарно-гигиеническое - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Соблюдение санитарно-гигиенических требований, организация питания дошкольников.

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике различных заболеваний; работа по предупреждению роста заболеваемости. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на воспитанников и их родителей.

Психолого - педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации образовательного процесса, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение, развитие познавательной мотивации, формирование навыков саморегуляции.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение дошкольников к здоровому досугу.

1.4. Планируемые результаты в соответствии с возрастными особенностями

Для детей:

- сформированные навыки здорового образа жизни и гигиенической культуры;
- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости, снижение заболеваемости;
- улучшение показателей физической подготовленности;
- успешная адаптация ребенка в ДОО;
- сформированные и усовершенствованные двигательные умения и навыки детей.

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу; ребенок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические

процедуры;

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

Планируемые результаты в дошкольном возрасте. К четырем годам:

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

К шести годам:

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим

упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

Для родителей:

- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровьесбережения
- сформированная активная родительская позиция, участие их в деятельности ДОУ

Для педагогов:

- освоение педагогами технологий физического воспитания и оздоровления детей
- повышение профессионального уровня педагогов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста
- совершенствование и организация предметной среды по формированию ЗОЖ

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы.

Планируемые результаты освоения программы ДО представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики: на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на

завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

Мониторинг и оценка эффективности реализации программы

Образовательные области	Май 2022года			Сентябрь 2022года		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Физическое развитие	60	36	4	41	41	18

Распределение детей по группам здоровья

Год	Группа здоровья I	Группа здоровья II	Группа здоровья III	Дети-инвалиды
2020 г.	64	246	54	3
2021г.	53	24 6	53	2
2022 г.	52	23 9	58	2

1.6Ожидаемые результаты реализации программы

1. Снижение заболеваемости у детей не менее чем на 5%.
- Снижение уровня сезонной заболеваемости (ОРВИ, грипп).
-Снижение количества наиболее часто болеющих детей в ДООУ.
-Повышение уровня сопротивляемости детского организма с помощью закаливающих мероприятий и индивидуального подхода к каждому ребёнку.
2. Отсутствие травматизма среди детей в ДООУ, снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
3. Адаптация ребенка в ДООУ. Сокращение периода адаптации вновь поступивших детей.
4. Материально-техническое оснащение программы, проектов по ЗОЖ.

5. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
6. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает:
знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей;
использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.
7. Формирование навыков здорового образа жизни и гигиенической культуры (Соответственно возрасту).
8. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков детей. (Соответственно возрасту).
Показатели здоровья и физического развития выпускника:
 - физическое развитие соответствует норме;
 - физически подготовлен к продолжению обучения;
 - владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;
 - хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
 - подвижен и ловок;
 - развита мускулатура;
 - уверенно владеет ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности;
 - сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Целевые ориентиры на начало

Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

На конец

Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.
Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация образовательной деятельности

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика,

физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности.

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья,

напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

4) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания,

ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного

питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

4) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в паре, комбинации из двух-трех освоенных движений.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

4) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое.

Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально,

экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет

творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.2 Интеграция образовательных областей

Образовательная область	«Физическое развитие»
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование представлений о себе, собственных двигательных возможностях; приобщение к нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной ДА. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, соблюдение норм и правил поведения.
«Познавательное развитие»	Формирование целостной картины мира, расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. Усвоение ребенком предметных действий и овладение операциональным составом различных видов детской деятельности. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, здоровья.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности; игровое общение.
«Художественно-	Становление эстетического отношения к

эстетическое развитие»	физическим упражнениям (восприятие красоты движения, грациозности). Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
------------------------	--

2.3 Виды детской деятельности в соответствии с ФГОС ДО

Физическое развитие	* двигательная * игровая * продуктивная * трудовая * коммуникативная * познавательно-исследовательская * музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, экскурсии, реализация проектов.
----------------------------	--	--

Совместная деятельность взрослого и детей – *основная модель организации образовательного процесса* детей дошкольного возраста. Это деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она предполагает *индивидуальную, подгрупповую, фронтальную формы организации работы* с воспитанниками.

Совместная деятельность взрослого с ребенком, это, прежде всего деятельность, в ходе которой налаживается эмоциональный контакт и деловое сотрудничество.

Успешная реализация Программы обусловлена разнообразием содержания и форм физкультурно-оздоровительной работы.

2.4. Профилактические мероприятия в период пандемии и подъема ОРВИ и гриппа:

- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания.
- Контроль за качеством проведения утреннего фильтра на группах.
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
- Контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой.
- Использование продуктов содержащих фитонциды для ароматизации помещений (чеснок, лук).
- Профилактические медикаментозные средства: витамины.
- Использование рециркуляторов для очистки воздуха групповых помещений и помещений общего пользования (в том числе музыкально-спортивный зал, методическо-логопедического кабинета).
- По мере необходимости, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, принятие ограничительных мер для родителей и сотрудников ДОО при посещении образовательного учреждения.

2.5. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

- привитие стойких гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- формирование привычки и стойкого желания ежедневных физических упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребёнка в семье, её традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ:

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребёнка.
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом).
- Обучение приёмам дыхательной и пальчиковой гимнастики, самомассажу, занятиям на тренажёрах, способам страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни.
- Проведение тематических занятий на группах.
- Проведение физкультурной ООД (занятий) 3 раза в неделю.
- Проведение недель здоровья, праздников, досугов, развлечений

2.6. Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы

Форма работы	Содержание
Образовательная деятельность с детьми	Физкультурные занятия: - в музыкально-спортивном зале, группах - на воздухе
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Гимнастика: - утренняя - гигиеническая (в сочетании с закаливающими процедурами) - ритмическая - корригирующая - пальчиковая - дыхательная
	Подвижные и спортивные игры, физические

	упражнения на прогулке
	Физкультминутки
Активный отдых	Спортивные праздники Физкультурные досуги День здоровья Туристские прогулки
Самостоятельная деятельность детей	Подвижные игры Самостоятельная двигательная деятельность в Центре двигательной активности (спортивном уголке)
Образовательная деятельность с детьми в рамках кружковой работы	Кружки спортивной, оздоровительной направленности
Индивидуальная и коррекционная работа с детьми	Подвижные, спортивные игры и физические упражнения в помещении, на прогулке
Сотрудничество с родителями и педагогами	Физкультурные и музыкальные занятия Спортивные праздники Физкультурные досуги День здоровья Квесты Туристские прогулки Консультации Беседы Анкетирование Презентации Круглый стол

2.7. Методы организации образовательной деятельности

наглядные	словесные	практические
наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция; слушание музыкальных произведений	выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; метод серийных

метод сенсорного ориентирования (зрительные ориентиры)		упражнений; метод интервальных упражнений; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре
--	--	--

2.8. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей

В последнее время увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в дошкольном возрасте многие дети имеют нарушения речи, задержку психического развития, нарушения опорно-двигательного аппарата и эмоционально-волевой сферы. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию. Обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование - одна из важнейших задач государственной политики в области образования и социально-экономического развития Российской Федерации. Эти дети не должны быть изолированы от сверстников. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования предполагает выбор адаптированных форм и методов организации воспитательно-образовательного процесса, создание максимально комфортных условий для всестороннего развития ребенка с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей, адаптации в социум.

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности:

- быстро утомляются,
- наблюдается мышечная напряженность,
- нарушена общая моторика, ориентировка в пространстве,
- процесс освоения основными движениями замедлен,
- снижен уровень восприятия, памяти, внимания

Цель работы: помочь детям с ограниченными возможностями здоровья активно войти в детский коллектив, социум в целом.

Задачи:

- корректировать и стимулировать освоение основных видов движений, развитие физических качеств;
- формировать коммуникативные навыки в совместной активной деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;

- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, уверенность в своих силах, потребность в здоровом образе жизни.

Вся работа по физическому развитию строится с учетом физической подготовленности детей на основании результатов диагностики (мониторинга).

Планирование занятий и индивидуальной работы с детьми (индивидуального маршрута) (см. Приложение) позволяют создать целостное образовательное пространство для развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

2.9. Реализация регионального компонента

Включение регионального компонента в содержание программы позволяет организовать в саду работу по ознакомлению с культурой, историей, выдающимися людьми родного края с учетом климатической, демографической и эпидемиологической ситуации в регионе.

Физкультурно-оздоровительная работа в рамках регионального компонента позволяет эффективно решать ряд задач:

Оздоровительных- сохранять и укреплять здоровье детей, максимально используя благоприятные климатические условия;

Образовательных- формирование жизненно важных двигательных умений с учетом специфики региона, расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений;

Воспитательных- изучение и внедрение элементов традиционной физической культуры, подвижных игр, знакомство с земляками, прославлявшими Смоленщину и страну в целом.

Народные игры, включенные в программу по физическому развитию, являются неотъемлемой частью целостного формирования личности ребенка. В народе особенно ценились смелость, физическая сила, выносливость и ловкость. Игры связаны с прыжками, метанием, бегом и способствуют в упражнении детей в основных видах движения. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей, у них формируется заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается положительная основа для развития патриотических чувств к малой Родине, знания национальных корней.

Традиционным стало участие детей и их законных представителей в *спортивно-массовых* мероприятиях, которые помогают стимулировать двигательную активность ребенка, вызывают интерес к словесному и двигательному материалу. Мероприятия создают отличные условия для эмоционального, психологического благополучия ребенка. Его духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Туристская деятельность дошкольников является одним из эффективных средств всестороннего развития личности ребенка, позволяет оздоравливать воспитанников, знакомить их с окружающим миром, расширять кругозор. В

таких походах дети не только приобретают элементарные туристические знания и умения, но и закрепляют знания о природе Смоленщины.

2.10. Взаимодействие участников воспитательно-образовательного процесса

Всю систему работы по физическому развитию можно условно разделить на три блока:



Блок «взаимодействие с родителями»

Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Беседы на родительских собраниях привели нас к выводу, что даже у образованных родителей уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ не высок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- изучение и распространение положительного семейного воспитания;
- включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Формы работы:

- проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- анкетирование;
- выпуск информационных листов;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам;
- дни открытых дверей;
- экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей, в периода адаптации;
- показ занятий для родителей;
- совместные занятия для детей и родителей;
- круглые столы с привлечением специалистов детского сада;
- организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.).

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей
- беседы с родителями
- тематические беседы с ребёнком
- наблюдения за ребёнком
- изучение продуктивной деятельности детей и обсуждение результата

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребёнка можно проводить с родителями индивидуальные консультации и беседы по темам:

- причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний;
- профилактика ОРЗ в домашних условиях;
- закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении;
- значение режимных моментов для здоровья ребенка;

- о питании дошкольников;
- профилактика паразитарных и острых кишечных заболеваний у детей;
- вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье;
- воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников и др.

План работы с родителями:

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «дней здоровья», физкультурных праздников и досугов.
2. Проведение родительских собраний и индивидуальных консультаций.

Мероприятия	Ответственные, Форма проведения мероприятия	Срок проведения
• «Профилактика плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста» • «Что такое здоровый образ жизни» • «Речь на кончиках пальцев» • «Адаптация – это серьезно» • «Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины» • «Страховка ребёнка на спортивных снарядах и тренажёрах» • «Как воспитать здорового малыша» • «Закаливание детского организма» • «Самомассаж и точечный массаж» • «Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму»	Специалисты ДОУ: инструктор по физической культуре, медсестра, учитель-логопед, педагог-психолог, воспитатели	В течение года по плану или по запросу родителей и педагогов

План мероприятий по профилактике школьной дезадаптации

№	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1.	Медицинский осмотр детей за год до поступления их в школу	Врачи Печерской амбулатории Медсестра	По графику
2.	Проведение комплексного психолого- педагогического обследования выпускников ДОУ	Специалисты ДОУ	Сентябрь, май
3.	Коррекционная работа с детьми с общим недоразвитием речи	Учитель-логопед	В течение года
4.	Коррекционная работа с детьми с задержкой психического развития	Учитель-дефектолог	В течение года
5.	Коррекционная работа с детьми с несформированной мотивацией к обучению в школе	Специалисты ДОУ	Ноябрь - апрель
6.	Диагностика физической подготовленности	Инструктор по физической культуре	Сентябрь, май
7.	Ознакомление родителей с результатами проведения ППк по освоению основной и адаптированной образовательных программ для детей с ОВЗ	Воспитатели Специалисты ДОУ	Сентябрь, май
8.	Анкетирование родителей «Особенности развития личности вашего ребенка»	Воспитатели Педагог-психолог	По плану
9.	Консультация для родителей «Кризис 7 лет»	Педагог-Психолог Воспитатели	По плану

Блок *Взаимодействие с педагогами* подразумевает как взаимодействие с педагогами, так и медицинским персоналом и администрацией ДОУ.

Образовательная область «Физическое развитие»		
Педагоги	Медицинский персонал	Администрация

Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют лично – ориентированный способ взаимодействия воспитателя с ребенком. Оказывают консультативную помощь родителям по выработке единых требований к ребенку.	Обеспечивают рациональный режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ.	Обеспечивает руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду.
Соблюдают режим двигательной активности, выделяют время в режиме дня для организованных физкультурных форм работы в группах и на участке.	Осуществляют контроль за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора.	Создает материально – технические условия, обеспечивающие качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществляет контроль за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня.
Учат детей умываться, мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, ногтей, мыть руки перед принятием пищи, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, носовой платок, полотенце, зубную щетку и т.п. Формируют привычку к здоровому образу жизни, проводят познавательную работу на	Консультируют педагогов и родителей по обеспечению Безопасности детей. Оказывает первую помощь при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур.	Создает условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществляет контроль за освоением Программы по данному направлению.

занятиях. Формирует знания и умения детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях.		
Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе (прогулки, походы, экскурсии на природу).	Осуществляют медико – педагогический контроль над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания.	Материально обеспечивает оздоровительную кампанию. Контролирует выполнение закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху.
Включают в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учат детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий. Соблюдает санитарные правила организации занятий: свет слева, достаточная освещенность рабочего и игрового места, подбор мебели по росту детей.	Проводит диагностику состояния у детей зрения, осанки. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ.	Обеспечивает материально - техническое состояние здания, мебели, игрового материал, спортивного оборудования в ДОУ в соответствии санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора.

Все блоки являются взаимосвязанными и имеют различные **направления работы**. Рассмотрим их подробнее (см. таблицу)

Направления физкультурно-оздоровительной работы

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Система мониторинга (диагностика)	- комплекс диагностических мероприятий, помогающий определить исходные показатели физического здоровья, подготовленности (в т.ч. уровня представлений, знаний). Мониторинг освоения программы осуществляется в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года. Проводится в форме наблюдения, тестирования, беседы. (см. Приложение)

2.	Система закаливания	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры и длительности прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках (в т.ч. занятиях на свежем воздухе), в помещении - комплекс контрастных закаливающих процедур на «Тропе здоровья» (в теплое время года)
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры / Использование здоровьесберегающих технологий	- различные формы физкультурных занятий, физкультурные досуги, спортивные праздники - подвижные и спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья - Гимнастика: - утренняя - гигиеническая (в сочетании с закаливающими процедурами) - ритмическая - корригирующая - пальчиковая - логоритмика - самомассаж - артикуляционная гимнастика - музыкотерапия - релаксационные упражнения
4.	Медико-педагогический контроль	- проверка санитарно – гигиенического состояния физкультурного оборудования и музыкально-спортивного зала - мониторинг состояния здоровья детей - рациональное питание - профилактические прививки
5.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физкультурных занятий и досуговых мероприятий - планирование различных форм физкультурно-оздоровительной работы - обогащение развивающей предметно-пространственной среды

6.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- проведение физкультурных досугов и праздников - подвижные и спортивные игры в помещении и на улице с учетом сезона - самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности (спортивном уголке) - динамические паузы
7.	Индивидуальная и коррекционная работа с детьми (в т.ч. с ОВЗ/ограниченными возможностями здоровья)	- разработка плана индивидуальной работы с детьми - создание образовательного маршрута для детей с ОВЗ - оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с особыми образовательными потребностями по вопросам развития
8.	Взаимодействие с семьей и педагогами	- составление перспективного плана взаимодействия с семьей и педагогами - родительские собрания и педагогические советы (освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях) - участие родителей и педагогов в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада - участие в организации проведения в ДОО кислородных коктейлей, в период подъема заболеваний; летний оздоровительный период в целях улучшения общего самочувствия и укрепления иммунитета детей (по согласованию) - индивидуальные беседы и консультации - анкетирование - оформление папок-передвижек - оформление информационного стенда - привлечение родителей к посильному участию в совместном формировании развивающей предметно – пространственной среды
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- график проведения занятий - щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные и образовательные мероприятия - создание оптимальных условий для двигательной деятельности - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий, досуговых мероприятий - инструктаж

10.	Реализация регионального компонента	- разработка конспектов физкультурных занятий и досуговых мероприятий (обогащение представления детей о родном крае, достопримечательностях региона, выдающихся земляках) - учет демографической и эпидемиологической ситуации в регионе - планирование различных форм физкультурно-оздоровительной работы с опорой на особенности климата
-----	-------------------------------------	--

2.11. Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности

Режим дня:

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп;

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Периодичность					
Базовый вид деятельности					
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах(уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.12. Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Гимнастика пробуждения	После сна, каждый день. Во всех возрастных группах	Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы	Воспит.
Аэробика	Один раз в неделю, начиная со старшей группы	По программе И.Бурениной	Инструктор по физ-ре
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомления детей, начиная со второй мл. группы	Комплексы физминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспит.
Подвижные спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе средней степени подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инстр. по физ-ре, муз. руководители воспитатели
Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз. зале, физ. зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Цель - фонематически грамотная речь без движений	Воспит., учитель-логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспит.

Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспит.
Дорожки и здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструктор по физ.культ
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели.
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, на улице, в группе	Занятия проводятся в соответствии с программой	Инструктор по физре, воспитатель
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном залах. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей	Инструктор по физре Воспитатели.
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Безопасность» Авдеева	Воспитатели.
Дни здоровья:	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор по физре, муз.рук., воспит.

Веселые старты Физкультурные развлечения, досуги,	Один раз в месяц во второй половине дня в физкультурном зале или в музыкальном, на прогулке, начиная со второй младшей группы	Подвижные игры, игры- эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Инструктор по физ-ре
СМИ (ситуативны е малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели.

Подвижные испортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы .	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инстр. по физ- ре, муз. руков воспитатели
----------------------------------	--	---	---

Коррекционные технологии

Артикуляци онная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз. зале, физ. зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Цель - фонематически грамматическая речь без движений	Воспит., учитель- логопед, музыкальный руководитель
Пальчиков ая гимнастика	С младшего возраста индивидуальн о, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспит.
Дыхательна я гимнастика	В разных формах физкультурно- оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспит.

Дорожки и здоровья Тропы здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструктор по физ.культ
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели.
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, на улице, в группе	Занятия проводятся в соответствии с программой	Инструктор по физ-ре, воспитатель
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном зале. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей	Инструктор по физ-ре Воспитатели.
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Безопасность» Авдеева	Воспитатели.
Физкультурные праздники, досуговые,	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном зале, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор по физ-ре, муз.рук., воспит.
Веселые старты	Один раз в месяц во второй половине дня в физкультурном зале или в музыкальном, на прогулке, начиная	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Инструктор по физ-ре

	со второй младшей группы		
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольного возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели.

РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы

Условиями реализации Программы являются:

- наличие подготовленных высококвалифицированных педагогов;
- наличие современной развивающей предметно-пространственной среды, стимулирующей разнообразную деятельность ребенка, формирование представлений о ЗОЖ;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
- наличие личностно-ориентированной воспитательно-образовательной системы, возрастные особенности ребенка, особенности физического развития детей;
- использование в работе педагогов различных нетрадиционных методов и приемов, игровых технологий, занятие детей по физическому развитию, в свободной деятельности развивающими играми, работа кружков, студии и секции, развивающих физическое развитие дошкольников;
- участие детей в различных праздниках, спортивных соревнованиях, тесное сотрудничество с семьей по вопросам физического развития, формирования представлений о ЗОЖ; одаренности их детей;
- взаимодействие с социумом на муниципальном уровне;
- организация полноценного питания.

3.2. Организация полноценного питания

При организации питания рекомендуется придерживаться естественных потребностей воспитанников, исключить насильственное кормление, приучать к правильной, здоровой пище.

Формы работы и направления деятельности:

1. Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к пищеблоку
2. Контроль за соблюдением ассортимента продуктов
3. Соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей
4. Обеспечение питьевого режима (вода, соки)
5. Эстетика организации питания и гигиена приема пищи.

3.3. Кадровое обеспечение реализации Программы

МБДОУ д/с «Золотая рыбка» укомплектован квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками.

Согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих:

– к педагогическим работникам относятся такие специалисты, как воспитатель (включая старшего), учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

– к учебно-вспомогательному персоналу относятся такие специалисты, как младший воспитатель.

Реализация Программы осуществляется:

- ✓ педагогическими работниками в течение всего времени пребывания воспитанников в Детском саду.
- ✓ учебно-вспомогательными работниками в группе в течение всего времени пребывания воспитанников в Детском саду.

3.4 Материально-техническое обеспечение Программы.

Для реализации программы «Здоровый дошкольник» в МБДОУ д/с «Золотая рыбка» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- музыкально-спортивный зал;
- физкультурные уголки в группах;
- медицинский блок;

- спортивная площадка;
- игровые участки;
- тропа здоровья;
- экологическая тропа;
- методическо-логопедический кабинет;
- пищеблок.

3.5 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения/ авт.-сост. М. А Павлова, М. В. Лысогорская, канд.психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2014. – 186 с.
2. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.:ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
3. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
4. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста/ авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001. – 64 с.
5. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
6. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7л. -Сфера, 2019.- 112с.
7. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – Сфера, 2010.- 97с.
8. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. Сфера, 2010.- 128с.
9. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет.Сценарии для ДОУ. Сфера, 2010.- 128с.
10. Громова О.Е. Спортивные игры для детей М.: ТЦ Сфера, 2003. — 128 с. (Серия «Вместе с детьми».)
11. Борисова М.М.. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет (включительно). Мозаика-Синтез, 2014 г.- 48с.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр /Автор - составитель Э.Я. Мозаика-Синтез, 2014 г.- 144с.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа Мозаика-Синтез, 2014 г.- 80 с.
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа . Мозаика-Синтез, 2014 г.- 112 с.
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Мозаика-Синтез, 2014 г.- 128 с.

16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. . Мозаика-Синтез, 2014 г.- 112 с.
17. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. - Сфера, 2021 г.- 64с.

3.6 Календарно-тематическое планирование

Период	Тема недели по ООП ДО	Итоговое мероприятие	Памятная дата/ юбилейное событие
Сентябрь			
1 неделя	День знаний. Школа и учителя. Для младших групп - адаптация	Развлечение «День знаний» Экскурсия в школу	1 сентября. День знаний. 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;
2 неделя	Дары осени. Безопасность в природе. Для младших групп - адаптация	Проекты и Выставки «Что нам осень принесла»; «Осенние натюрморты», «Осенние картины»	8 сентября. Международный день распространения грамотности
3 неделя	Моя малая родина – Смоленщина. Осень золотая. (для младших групп - Осень. Овоци.)	Праздничное мероприятие «День освобождения Смоленщины». «Наш город щит - Смоленск» Фотоконкурс «Моя Смоленщина». Проект «Знаменитые люди Смоленщины» Проект/лэпбук: «Достопримечательности г.Смоленска»; виртуальная экскурсия «Прогулка по нашему городу». Спортивное развлечение «Что нам осень подарила»	21 сентября. День урожая
4 неделя	День дошкольного работника. Кто работает с детским садом? День осенний на дворе. (для младших групп - Осень. Фрукты)	Концерт «Для любимых воспитателей» Экскурсии по ДОУ. Проект «Смоленск музыкальный»	25 сентября. День освобождения Смоленщины от немецко-фашистских захватчиков 27 сентября. День работника дошкольного образования
Октябрь			
1 неделя	Моя семья. Мой дом.	Фотоконкурс «Как мы отдыхаем всей семьёй», «Вот эта улица, вот это мой дом»; Проект «Бабушкин сундук. Семейные реликвии» и др.; Развлечение «День пожилого человека». Спортивное мероприятие «Играем-традиции	1 октября. Международный день пожилых людей. 1 октября. Международный день музыки. 4 октября. Всемирный день защиты животных 5 октября: День учителя;

		вспоминаем»	
2 неделя	Народная культура и традиции. Праздник Покров. (для младших групп Домашние птицы)	Развлечения «Великий Покров». Экскурсии в церковь Антония и Феодосия Печерских. Проект «Православные храмы г. Смоленска и г. Москвы»	14 октября. Покров
3 неделя	Домашние животные и птицы. (для младших групп Домашние животные)	Фотоконкурс «Мы в ответе за тех, кого приручили» Экскурсия «Зооаптека»	16 октября. День отца в России. 16 октября. Всемирный день хлеба.
4 неделя	Зимующие и перелетные птицы. Птицы нашего края.	Осенний утреник «Сказочная осень» и др. Проект/выставка/альбом «Птицы Смоленского края»	
Ноябрь			
1 неделя	Дружат дети всей земли. В единстве наша сила. Мы разные, но мы вместе.	Акция «Подари (сделай) игрушку» Спортивный праздник «Дружные ребята» Презентация «Кто живет на Смоленщине?»	3 ноября. 135 лет со дня рождения поэта, драматурга, переводчика С.Я. Маршака (1887- 1964) 4 ноября. День народного единства
2 неделя	Животные нашего края.	Конкурс/игра «Люби и знай родной свой край». Проект/выставка/альбом «Животный и растительный мир Смоленщины»	8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
3 неделя	Растения нашего края.	Экскурсия в краеведческий музей (виртуальная/ или с родителями) – фотоотчет. Создание мини-музея «Природный мир Смоленщины»	
4 неделя	Чтобы мама не грустила! Наши добрые дела и поступки.	Развлечение «День матери» Проект «День ангела, день имени» Проект «Что означают наши имена»	27 ноября. День матери в России 30 ноября. День государственного герба Российской Федерации
Декабрь			
1 неделя	Животные разных стран. Зоопарк.	Интерактивная игра/ или проект «От Арктики до Антарктиды» и др. Виртуальная экскурсия в Смоленский зоопарк.	3 декабря. День неизвестного солдата 3 декабря. День инвалидов 5 декабря. День добровольца (волонтера) в России
2 неделя	Я – человек. Мои права и обязанности. Зимние забавы.	Акция «Будем вежливы друг к другу»; «Наши добрые дела» и др. Спортивный праздник/развлечение «Зимние	8 декабря. Международный день художника. 9 декабря. День героев Отечества

	(для младших групп Мебель)	забавы»	10 декабря. День прав человека
3 неделя			
4 неделя	Новый год за собой Рождество ведет.	Новогодний утренник, просмотр мультфильма «Рождество Христово» Мини-Проект «Что такое Рождество?»	27 декабря. 190 лет со дня рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова 31 декабря-Новый год
Январь			
1 неделя	Праздничные дни		
2 неделя	Моя Россия-Родина моя. Москва – столица нашей Родины. (для младших групп Волшебница Зима).	Викторина «Россия – Родина моя»; Проект «Россия моя православная» (до апреля) Фотоконкурс «Православные праздники моей семьи» (до марта).	7 января. Рождество Христово
3 неделя	Одежда. Обувь. Головные уборы.	Проект/презентация «История смоленского костюма», Национальная одежда Смолен. Мини-музей «Национальный костюм»	
4 неделя	Моя безопасность	Игра-развлечение, квест-игра «Безопасный дом», «Азбука дорожного движения» и др. Тематические акции. Спортивное мероприятие «Безопасная зима»	27 января. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады День освобождения Красной армией крупнейшего лагеря смерти Аушвиц – Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста
Февраль			
1 неделя	Предметы быта. Посуда. Их прошлое и настоящее.	Презентация «Как появилась посуда»; Инсценировка «Федорино горе» и др.	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве.
2 неделя	Растения разных стран. Ботанический сад.	Проект «Огород на окне», «Про семечко и зёрнышко» и др.	8 февраля. День российской науки 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
3 неделя	День защитника отечества. Наши герои земляки. Военная техника.	Развлечение (спортивное) «Бравые солдаты». Проект «Наши папы – лучшие защитники»	21 февраля. Международный день родного языка 23 февраля. День защитника Отечества
4 неделя	Народные праздники.	Развлечение «Здравствуй масленица».	20-26 февраля. Масленица.

	Широкая масленица.	Фотоконкурс «Широкая масленица». Чаепитие в группе.	
Март			
1 неделя	Женский день 8 марта. Ранняя весна.	Утренник «Сегодня праздник наших мам», «Мама-первое слово» и др.	8 марта. Международный женский день
2 неделя	Мир неживой природы. Горы, реки и моря, чистый воздух и земля.	Проект «Богатства земли русской». Проект «Зачем нам воздух и вода?». Мини-проект «Реки и озера Смоленщины»/ или Смоленского района.	13 марта. 110 лет со дня рождения Сергея Владимировича Михалкова
3 неделя	Народные игрушки, игры, промыслы. (для младших групп - Наши игрушки).	Фольклорное развлечение «Сороки». Экскурсия в школу искусств. Мини-выставка «Куклы наших бабушек» Развлечение «Смоленские рожки» Проект/выставка/лэпбук «Смоленские промыслы и ремесла», «Смоленская игрушка». Проект «Смоленский фольклор» и др. Спортивное развлечение «Народные забавы»	18 марта. День воссоединения России и Крыма 22 марта. Сороки
4 неделя	Рыбы и амфибии. День Земли.	Творческая поделка «Эмблема- защитим природу», выставка рисунков «Друзья природы», викторина «Мир природы» и др.	27 марта. Всемирный день театра
Апрель			
1 неделя	Быть здоровыми хотим. Спорт.	Экскурсия в Печерский ФОК. Проект «Чтоб с болезнями не знаться, нужно спортом заниматься» Проект «Смоленск спортивный» Проект/дид.игра «Человек и все о нем»	2 апреля. День детской книги. 7 апреля. Всемирный день здоровья.
2 неделя	Космические дали. Гагарин – герой Смоленщины.	Выставка работ «Бескрайний космос», «Гагарин – наш земляк» и тп. Творческий конкурс «Пасхальный фестиваль»	12 апреля. День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли
3 неделя	Пасха Великая. Весна-красна.	Утренники «Пришла красавица - Весна»	16 апреля. Пасха
4 неделя	Книги. Писатели Смоленщины.	Экскурсия в библиотеку. Выставка детских работ «Иллюстрации к сказкам Смоленского края». Мини-проект «Книжки-малышки своими руками»	22 апреля. Всемирный день Земли 30 апреля. День пожарной охраны
Май			

1 неделя	Транспорт и безопасность. Азбука дорожного движения.	Мини-проект: «Безопасная дорога в детский сад»/экскурсия к проезжей части Игра «Знатоки правил безопасности»	1 мая. Праздник Весны и Труда
2 неделя	День Победы. Герои Смоленщины. Герои моей семьи.	Праздничное мероприятие «День Победы» Экскурсия к памятному знаку. Возложение цветов. Мини-музей «Военный парад» Проект «Знамя победы». Акция «Бессмертный полк» Акция Цветы для ветеранов»	9 мая. День Победы.
3 неделя	Международный день семьи. Профессии моих родителей.	Проект: «Древо семьи. Герб семьи». Проект: «Кем я буду?» Детско-родительская встреча «Посиделки за столом» и др. Спортивный досуг «За здоровьем всей семьёй»	15 мая. Международный день семьи 19 мая: День детских общественных организаций России
4 неделя	Берегите природу. Цветы и травы. Мир насекомых. Скоро лето к нам придет. До свиданья детский сад	Акция-конкурс «Лучшая клумба». Гербарий «Растения нашего села» Утренник «До свиданья детский сад!»	24 мая. День славянской письменности и культуры
Июнь			
1 неделя	Детство-это я	Развлечение «День защиты детей». Рисунки на асфальте «Как прекрасен этот мир». Презентация по сказкам Пушкина-. Рисование «Мои любимые сказки». Международный день друзей- 9 июня- чтение произведений о друзьях. Беседа «Давайте никогда не ссориться». Конкурсно – игровая программа «Дружба начинается с улыбки». Рисование Открытие тропы здоровья.	1 июня. День защиты детей 4 июня. Троица 6 июня. День русского языка
2 неделя	Я - гражданин России	«Нарисуй портрет друга». Игра-ситуация «Вручи подарок другу». Строительные игры. «Строим дом дружбы». Участие в акциях ко Дню России. Беседа с детьми о России, вспомнить российскую символику. Презентация «Россия православная» Фольклорное развлечение «Троица».	9 июня. Международный день друзей 12 июня. День России

3 неделя	«Солнце, воздух и вода». Я и моё здоровье.	Развлечения: «Со спортом дружить, здоровым быть», «Солнце, воздух и вода-наши верные друзья» др. Беседа «Овощи и фрукты-полезные продукты», «Полезная и вредная еда» и др. Беседы: «Чистота и здоровье». Дидактические игры: «Туалетные принадлежности», «Правила гигиены». Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека». Чтение: Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». Кукольный спектакль по сказке К.Чуковского «Мойдодыр». Театрализованное представление для малышей по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая».	18 июня. День народных художественных промыслов
4 неделя	Детям о ВОВ.	Чтение произведений С.Алексеева «Идёт война народная», «Ради жизни на Земле». День памяти и скорби – акция «Свеча памяти». Презентация «Дети войны».	22 июня. День памяти и скорби
Июль			
1 неделя	Моя семья-мой дом	Развлечение «День семьи, любви и верности». Чтение произведений о семье. Конкурс рисунков «Семь-Я». Спортивный праздник «Лето красное»	
2 неделя	Природа летом	Рассматривание растений, насекомых и птиц на территории сада(экотропа). Беседа о лекарственных растениях. Продуктивная деятельность: гербарий луговых растений, «Цветущий луг». Рассматривание иллюстраций о животном мире. Беседы: «Крылатые насекомые», «Кто где живет». Чтение: М. Пришвин «Гаячки», Н. Сладков «Ласточка». Продуктивная деятельность: «Птичья стайка», «Божья коровка», «Жуки в траве» и др. Беседа о явлениях неживой природы. Чтение: И. Бунин «После дождя», И. Соколов-Микитов «Дождь»,	8 июля. День семьи, любви и верности

		«Радуга», И. Токмакова «Кораблик». Продуктивная деятельность: «Солнышко, нарядись-солнышко улыбнись», «Радуга-дуга», «Летний ковёр», «Веселое лето» и др.	
3 неделя	В мире сказок и мультфильмов	Чтение сказок. Обыгрывание знакомых сказок по ролям. Настольный театр по сказкам. Конкурс рисунков «Моя любимая сказка». «Мой любимый мультфильм». Тематическая беседа: «Музыка из мультфильмов. Герои мультфильмов.	
4 неделя	Безопасное лето	Презентации/лэпбуки/игры и развлечения о правилах безопасности на дороге, на улице, при встрече с незнакомыми людьми. Конкурс рисунков «Мы-пешеходы», «Улицы города», «На прогулке», «Правила личной безопасности». Беседы: «Профессия – моряк». Спортивное мероприятие «Защитники Родины». Чтение и заучивание стихотворений о моряках. Конструирование из бумаги «Лодочка». Игры с водой «Плыви, плыви, кораблик» Игры со строительным материалом «Строим корабли».	30 июля. День Военно- морского флота
Август			
1 неделя	Безопасное лето	Презентации/лэпбуки/игры и развлечения о правилах на водных объектах. в быту, пожарная безопасность, Безопасные окна, правила безопасности на ж/д транспорте. Конкурс рисунков: «Безопасные окна», «Знаки на железной дороге», «Чтобы не было беды», «Берегись огня» и др.	
2 неделя	Мы- исследователи Цветочный калейдоскоп	Опыты и эксперименты с детьми с предметами неживой и живой природы. Рассматривание цветов на клумбах детского сада. Труд в природе- помощь воспитателю в прополке, рыхлении и поливе клумб. Продуктивная деятельность: «Цветочный ковёр», «Ромашки», «Колокольчики мои..» и др. Спортивный праздник «Мы со	12 августа. День физкультурника

		спортом дружим»	
3 неделя	Загадки с грядки	Беседы: «Что растёт на грядке?». «Овощи и фрукты-полезные продукты» и др. Рисование и лепка овощей из соленого теста. Чтение стихотворений об овощах, загадывание загадок. Развлечение: «Спас – всего про запас».	19 августа. Спас
4 неделя	С праздником, Россия!: - День флага	Участие в акциях ко Дню российского флага. Спортивное развлечение «День флага. Моя Россия» Беседы: «Флаг-главный символ России», «Белый, синий, красный» и др. Разучивание стихотворений, прослушивание песен о Родине, флаге, России. Дидактические игры «Собери флаг», «Найди флаг Российской Федерации». Рисование на асфальте «Флаг-символ России». Акции «День Флага».	22 августа. День государственного флага Российской Федерации 27 августа. День российского кино

Использование тропы здоровья в летний оздоровительный период

Тема проекта: «Тропа здоровья».

Вид проекта: практико-ориентированный, коллективный.

Участники проекта:

- дети МБДОУ д/с «Золотая рыбка»;
- педагоги МБДОУ д/с «Золотая рыбка»;
- родители (законные представители).

Разработчики проекта:

- инструктор по физической культуре К. А. Гулянцева;
- муз. руководитель Л. А. Шаволина.

Срок реализации проекта: долгосрочный

Пояснительная записка

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России – первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Происходящие на современном этапе развития общества инновационные процессы, среди которых важную роль играет принятие нового Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (ФГОС), в значительной степени оказывают влияние на отечественную образовательную систему и ее начальную ступень – дошкольное образование. Стандарт направлен на формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом, а ведь именно в дошкольном возрасте интенсивно развиваются все органы и системы организма. Бережное отношение к своему здоровью нужно формировать с детства и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа, поэтому все педагоги дошкольного учреждения должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка,

активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм оздоровительной работы.

Именно по этой причине в нашем ДООУ возникло желание изменить уже сложившуюся среду, создать индивидуальный облик территории детского сада, соответствующий общим законам организации пространства под открытым небом.

В период летней оздоровительной компании в которую вовлечены все участники образовательного процесса (педагоги, мед. персонал, родители и дети), особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников. Так для укрепления здоровья детей с использованием естественных природных факторов группой педагогов была организована «Тропа здоровья».

Главное её предназначение - целостное воздействие на организм, а тёплое время года прекрасная пора для укрепления здоровья детей, так как основными средствами оздоровления служат естественные факторы: солнце, воздух и вода. Принятие детьми свето-воздушных ванн, хождение босиком, стимулируют деятельность иммунной системы, оптимизируют процессы кровообращения и обмена веществ, тем самым повышая защитные силы детского организма.

Тропа здоровья ориентирована на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, она является уникальным сочетанием природных и искусственных факторов, включающих в себя: песчаную поверхность, декоративные камни, вкопанные деревянные спилы и пеньки в виде змейки, искусственную и газонную траву. Украшением тропы здоровья являются клумбы.

Создавая проект мы опирались на такие принципы как правильность и удобство расположения различных функциональных зон на территории детского сада; внешняя красота; гармоничное включение имеющихся ценных насаждений.

Следует выделить несколько основополагающих моментов, определивших значимость и **актуальность** данного проекта:

- состояние здоровья большинства воспитанников нуждается в улучшении (показатели количества больничных листов)
- для получения устойчивых положительных результатов необходима система оздоровительно-просветительской работы среди родителей и педагогов;
- только воспитатель, владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей.

Цель: Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода.

Задачи:

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- повышение сопротивляемости детского организма инфекционным заболеваниям;
- расширение сознания и кругозора;
- развитие внимания, организованности, раскрытие индивидуального творческого потенциала;
- воспитывать у детей элементов экологического сознания;
- улучшение их эмоционально-психического состояния.

Проблема.

Каким образом развивать у воспитанников ДОО желание, интерес, готовности и способность, необходимость укрепления собственного здоровья?

Гипотеза.

Если систематически организовывать в ДОО мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психофизического здоровья воспитанников, появится желание, интерес, готовность и способность, необходимость укрепления собственного здоровья всех воспитанников.

Идея проекта.

Содействие формированию у детей интереса и привычки относиться к собственному здоровью как к ценности.

Предполагаемые результаты

Для детей:

- сформированные навыки здорового образа жизни
- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости
- улучшение показателей физической подготовленности
- сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровьесбережения
- сформированная активная родительская позиция, участие их в деятельности ДОО

Для педагогов:

- освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей
- повышение профессионального уровня педагогов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Организация проекта

1 этап – предварительный.

На первом этапе была **организована работа творческой группы**, в состав которой вошли заведующий ДООУ, методист учреждения, инструктор по физической культуре, воспитатель и музыкальный руководитель.

В результате был **издан приказ о функционировании «Тропы здоровья»** в летний период, **разработана инструкция** по организации охраны жизни и здоровья детей на данном объекте, также был проведён **мониторинг**.

Объектом мониторинга является:

- общая заболеваемость, состояние здоровья воспитанников ДООУ;
- группы здоровья и их динамика;
- показатели посещаемости;
- физическая подготовленность;

Второй этап – основной.

На данном этапе была **разработана и утверждена схема Тропы** и определено место её расположения. Объект решено было расположить в боковой части спортивной площадки, где есть как освещенные, так и затененные участки.

СХЕМА ТРОПЫ



1. Искусственное покрытие «травка»;
2. Следы из декоративного камня;
3. Песчаная зона;
4. Деревянные спилы;
5. Спираль из декоративного камня;
6. Газонная трава;
7. Мостик из берёзовых брёвен;

8. Газонная трава;
9. Деревянные спилы;
10. Песчаная зона.

Разработчики проекта совместно с родителями приступили к созданию Тропы здоровья.

Созданная тропа здоровья (длиной 11 м, шириной 1м) делится на участки по 1 м., которых имеют разное покрытие: травяное, игольчатое, бетонно-каменное, песчаное, из деревянных пеньков, тонких бревнышек и бассейна с водой.

Третий этап – заключительный

Включение данного объекта в воспитательно-образовательную работу с детьми разных возрастных групп, родителями и педагогами.

Достаточная длина тропы здоровья позволяет проводить закаливающие мероприятия со всеми детьми группы, а разнообразие содержания и форм физкультурно-оздоровительной работы (**см. таблицу 1**), позволяет максимально использовать Тропу здоровья в течении дня.

При организации работы на тропе здоровья мы опирались на следующие **принципы:**

- физическая нагрузка адекватна возрасту, уровня его физического развития и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Таблица 1.

Форма работы	Содержание
Непосредственно организованная деятельность с детьми	Физкультурные занятия: - на воздухе
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Гимнастика:
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
	Физкультминутки
Активный отдых	Спортивные праздники Физкультурные досуги День здоровья
Самостоятельная деятельность детей	Подвижные игры, игровые упражнения
Индивидуальная и	Подвижные, спортивные игры и физические

коррекционная работа с детьми	с	упражнения на прогулке
Сотрудничество с родителями и педагогами	с	Физкультурные и музыкальные занятия Спортивные праздники Физкультурные досуги Консультации Беседы Анкетирование Презентации

Во время прогулки по тропе босиком воспитанники выполняют различные **дыхательные и двигательные игры и упражнения:**

- упражнения без предметов: ходьба и бег; перекаты с пятки на носок; ходьба с высоким подниманием бедра «цапли»;
- упражнения с оборудованием: с мячом на голове; ходьба с султанчиками с изменением положения рук;
- подвижные игры и игровые упражнения: «Зоопарк», «Мы идем в поход», «Раз, два, три».

Помимо оздоровительной работы «Тропа здоровья» является зоной **экологического воспитания**. Дополнительно дети проходят по газону, вдоль тропы высажены специально подобранные цветы (мята, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, другие.) которые позволяют детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.

Прогулка детей по разным участкам поверхности «Тропы здоровья» обеспечивает последовательное воздействие на биологически-активные зоны подошвенной части стопы, эти зоны связаны с иммунной системой и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма, снять стресс и улучшить общее психоэмоциональное состояние.

Закаливание детей на тропе здоровья проводится как инструктором по физической культуре, так и воспитателями

Итогом совместной работы творческой группы, медицинского персонала и родителей воспитанников в ДОУ стала эффективная система **физкультурно-оздоровительных мероприятий** на «Тропе здоровья», которая реализуется по следующим направлениям:

- эколого-гигиеническое и закаливающее;
- эмоционально-психологическое;
- физкультурно-оздоровительное;
- музыкально-эстетическое;
- лечебно-профилактическое.

Было проведено множество мероприятий на «Тропе здоровья». Например развлечения: «Путешествие с Мишкой», «Фантик и его друзья», «Секрет здоровья». «Путешествие на Банановый остров», летний спортивный праздник «В гости к Кикиморе» и др.

Для выявления динамики показателей здоровья и физической подготовленности детей был проведён повторный мониторинг.

На протяжении реализации проекта педагогами были проведены консультации, беседы, в группах оформлены памятки для родителей, множество мероприятий. Всё это способствовало повышению педагогической культуры родителей по вопросам физического развития и оздоровления детей.

Включение воспитателями ДООУ «Тропы здоровья» в план воспитательно-образовательной работы позволило вызвать интерес детей к оздоровительной деятельности на свежем воздухе и использовать «Тропу здоровья» в ходе спортивных мероприятий, организуемых в ДООУ летом. В целях повышения компетентности педагогов по вопросам оздоровления детей были даны консультации: «Упражнения дыхательной гимнастика». «Комплексы упражнений на формирование правильной осанки». «Упражнения для предупреждения плоскостопия» и др.

Таким образом, ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволяют добиться следующих **результатов:**

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- формированию правильной осанки;
- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

Комплекс мероприятий проводимых на «Тропе здоровья» приносят детям чувство удовлетворения, радости и желание приходить сюда снова.

Наш проект – результат творческой деятельности детей, родителей, воспитателей и специалистов детского сада.

Особенностью проекта является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Список литературы

1. Емельянова М. Н. Тропа здоровья на участке детского сада/ М. Н. Емельянова // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2013. – С. 13-23.
2. Ефремова Е. А. Формирование здорового образа жизни у дошкольников/ Е. А. Ефремова // Инструктор по физкультуре. – 2013. №2. – С. 84-87.

3. Мансарлийская Л. Ф., Тюрикова С. В. Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью / Л. Ф. Мансарлийская., С. В. Тюрикова // Инструктор по физкультуре. – 2009. № 1. – С. 65-69.
4. Пяткова Л. П., Стальбовская О. А. Программа «12 шагов к здоровью ребенка»/ Л. П. Пяткова., О. А. Стальбовская // Инструктор по физкультуре. – 2011. № 5. – С. 84-91.
5. Проект по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через физическое развитие «Путь к здоровью» <http://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/5387-proekt-po-formirovaniyu-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-put-k-zdorovyu.htm>
6. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста/ авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001. – 64 с.
7. Система работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста <http://festival.1september.ru/articles/576517/>
8. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

Контроль физкультурно-оздоровительных мероприятий**Группа №_____Воспитатель: _____**

№	Мероприятия	Результат контроля
1	Утренняя гимнастика	
2	Физкультурное занятие	
3	Гимнастика после сна	
4	Закаливающие мероприятия	
5	Использование здоровьесберегающих технологий	
6	Организация прогулки	
7	Подвижная игра	
8	Выполнение режима дня	
9	РППС	

+ выполнено в полном объёме; - не выполнено; + - выполнено частично