

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад № 452 «Теремок»

**УТВЕРЖДЕНО**

на педсовете

(Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.)

**СОГЛАСОВАНО:**

заведующий МБДОУ д/с № 452

\_\_\_\_\_ Н.П. Кузнецова

**Образовательная область**

**«Физическое развитие»**

**Парциальная программа**  
**«Здоров будешь, всё добудешь»**

Разработана творческой группой педагогов  
(Н.П. Кузнецова, Н.В. Юдина, Н.А. Лавреха)

на основе парциальной программы и социально-оздоровительной технологии  
«Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского

Научный консультант О.М. Ельцова,  
ст. преподаватель кафедры дошкольного образования НИПКиПРО

Новосибирск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Принципы организации образовательного процесса в детском саду	5
1.4. Возрастные характеристики развития детей, значимые для организации здоровьесберегающей деятельности в детском саду	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы	8
<b>II. Содержательный раздел</b>	<b>10</b>
2.1. Организация образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	10
2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	11
2.3. Описание вариативных форм, технологий, способов, методов и средств реализации Программы	14
2.3.1. Формы физкультурно-оздоровительной работы	14
2.3.2. Планирование и организация оздоровительно-профилактической работы в ДОУ	14
2.3.3. Технологии, используемые в работе по физическому развитию дошкольников	16
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников	17
<b>III. Организационный раздел</b>	<b>18</b>
3.1. Организация образовательной деятельности по приобщению детей к физической культуре	18
3.2. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды	20
3.3. Учебно-методический комплект, используемый в педагогическом процессе	21
3.4. Кадровые условия реализации программы	22
<i>Приложение. Модуль «Воспитание здорового дошкольника» (фрагмент рабочей программы воспитания)</i>	23

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе парциальной программы и социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского и в соответствии с основными нормативно-правовыми документами дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №61537«Об утверждении САНПИН» 2.4.3648-20);
- Устав образовательного учреждения МБДОУ д/с № 452 «Теремок»;
- ОП ДО МБДОУ д/с № 452 «Теремок»;
- Рабочая программа воспитания МБДОУ д/с № 452 «Теремок».

Программа соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО, решает задачи образовательной области «Физическое развитие».

Данная программа учитывает возрастные особенности и потребности детей дошкольного возраста (3-7 лет), социальный заказ родителей и имеющиеся условия детского сада и каждой возрастной группы. Структура и содержание парциальной программы определена сроком на 4 года и корректируется педагогами в соответствии с реальными условиями и сменой состава детей, дополняется календарным планированием работы и комплексно-тематическим планом.

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (младшая группа);
- средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);
- старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Парциальная программа «Здоров будешь, всё добудешь» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста в условиях современного детского сада и составлена с учётом взглядов Ю.Ф. Змановского на проблемы воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, отличительные особенности этих взглядов заключаются в следующем:

- *комплексный подход*, включающий различные компоненты такого важного понятия, как “*здоровый образ жизни*” ребенка. Поэтому реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер;
- *наличие физиологического обоснования* в каждом из разделов программы наряду с учетом ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины;
- конкретная программа *эффективна и удобна в применении* благодаря простоте рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций;
- почти во всех разделах программы предусмотрен учет климато-географических и экологических особенностей региона.

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Реализации содержания программы осуществляется через НОД (непрерывно образовательная деятельность) и в процессе совместной деятельности с воспитателем в режимные моменты. НОД планируется педагогами группы 3 раза в неделю (2 раза в ф/зале и один раз на прогулке), иные формы (спортивные досуги и соревнования, дни здоровья, формирование КГН, закаливание и. т.д.) по принципу комплексно - тематического планирования во второй половине дня.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

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

### **Задачи:**

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- обеспечение условий для физического и психологического благополучия педагогов и родителей;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.), доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков;
- оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа строится на основе системы принципов *деятельностного обучения*:

- *принцип психологической комфортности*, когда взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- *принцип деятельности*, когда основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.), т.е. педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- *принцип целостности*, когда стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

- *принцип минимакса*, когда создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития
- в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- *принцип творчества*, когда образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- *принцип вариативности*, когда детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- *принцип непрерывности*, который обеспечивает преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, что определяет дальнейшую перспективу физического развития.

В плане методической поддержки авторской программы были сохранены основополагающие принципы социально-оздоровительной технологии Ю.Ф. Змановского:

- *принцип научности* – подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- *принцип комплексности и интеграции* – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;
- *принцип активности, сознательности* – участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- *принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- *принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

#### **1.4. Возрастные характеристики развития детей, значимые для организации здоровьесберегающей деятельности в детском саду**

<b>Характеристика физического развития детей четвертого года жизни</b>
<p>По данным Всемирной организации здравоохранения (<i>далее — ВОЗ</i>) средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. По сравнению с ранним возрастом, <i>движения детей</i> четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.</p> <p>Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка</p>

остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед *прыжками*, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты.

К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные *навыки совместной игровой и двигательной деятельности*. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна *подражательная деятельность*. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты *подвижных игр* становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

#### **Характеристика физического развития детей пятого года жизни**

По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды *ходьбы*. У детей оформляется структура *бега*, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При *метании* предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей *формируются навыки* ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в *двигательных импровизациях* под музыку.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в *подвижных играх*, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата.

Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

#### **Характеристика физического развития детей шестого года жизни**

По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в *движениях*. Двигательная активность

становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов.

Во время *ходьбы* у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. *Бег* пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах *прыжков* (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами *катания, бросания и ловли, метания* в цель и вдаль.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели *ловкости*. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

#### **Характеристика физического развития детей седьмого года жизни**

По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

*Движения* детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются *высокие темпы прироста показателей*, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции. Дети способны к продолжительной *двигательной деятельности* низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений, анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата.

У старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения Программы обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде *целевых ориентиров физического развития* и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух *этапов* развития дошкольников:



- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам) в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам) в виде планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<p>— Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p> <p>— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.).</p>	<p>— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (<i>далее — НОД</i>) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с <i>более</i> младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знания детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в</p>

	соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.
--	--

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Организация образовательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку. Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников осуществляется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ в различные режимные моменты.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима должна отводиться, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой образовательной деятельности по данному направлению являются *физкультурные занятия*. Используются как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и другие.

Рекомендуемые *виды закаливания* в целях оздоровления организма ребёнка:

– в младшей и средней группах - воздушные ванны, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика;

– в старших группах – массаж стопы, гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста.

## 2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Виды ОД	Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности			
	Дети 3-4 года	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
<b>1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей</b>	<p>— организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма: систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;</p> <p>— создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей: формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>— обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.</p>	<p>— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;</p> <p>— осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;</p> <p>— обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;</p> <p>— организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;</p> <p>— ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;</p> <p>— повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей;</p> <p>— создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;</p> <p>— продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;</p> <p>— расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закаливающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;</p> <p>— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.</p>	<p>— формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести разную двигательную активность;</p> <p>— расширять представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;</p> <p>— продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;</p> <p>— расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических закаливающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;</p> <p>— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.</p>	<p>- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);</p> <p>- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;</p> <p>- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;</p> <p>- продолжать поддерживать родителей в самообразовании и вопросах охраны и укрепления здоровья, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада.</p>

Виды ОД	Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности			
	Дети 3-4 года	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>— формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;</li> <li>— поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;</li> <li>— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;</li> <li>— развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего и здоровьесохраняющего поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;</li> <li>— продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;</li> <li>— расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закалывающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;</li> <li>— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;</li> <li>— обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;</li> <li>— развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;</li> <li>— совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);</li> <li>— развивать у детей умение бегать легко и ритмично;</li> <li>— продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;</li> <li>— совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;</li> <li>— учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации;</li> <li>— совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;</li> <li>— развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;</li> <li>— закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;</li> <li>— упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).</li> </ul>

Виды ОД	Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности			
	Дети 3-4 года	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
3. Приобщение детей к физической культуре	<p>— удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность:</p> <p>— знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;</p> <p>— развивать у детей умение ходить и бегать свободно. естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;</p> <p>— развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);</p> <p>— формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении.</p>	<p>— развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;</p> <p>— обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;</p> <p>— развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;</p> <p>— совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);</p> <p>— развивать у детей умение бегать легко и ритмично;</p> <p>— совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия-лазания по гимнастической стенке;</p> <p>— развивать у детей физические качества: быстроту; ловкость, координацию, гибкость.</p>	<p>— организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);</p> <p>— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;</p> <p>— осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;</p> <p>— продолжать поддерживать родителей в самообразовании, в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада;</p> <p>— формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ.</p>	<p>— совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и. п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);</p> <p>— совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;</p> <p>— развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов:</p> <p>— совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;</p> <p>— обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу: перестроение из одного круга в несколько, в колонну;</p> <p>— формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач: соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.</p>

## 2.3. Описание вариативных форм, технологий, способов, методов и средств реализации Программы

### 2.3.1. Формы физкультурно-оздоровительной работы

1. Утренняя гимнастика: *традиционная, игрового характера, упражнения на полосе препятствий, оздоровительный бег, комплекс музыкально-ритмических упражнений.*
2. Физкультурные занятия: *классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные.*
3. Физкультурные минутки, динамические паузы.
4. Занятия в бассейне.
5. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.
6. Гимнастика после сна: *игрового характера, комплекс упражнений, самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.*
7. Самостоятельная двигательная активность.
8. Физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья.
9. Здоровьесберегающие технологии: *пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, релаксация.*
10. Закаливание.

### 2.3.2. Планирование и организация оздоровительно-профилактической работы в ДОУ

Содержание	Возрастная группа	Особенности организации	Ответственные
Организация жизни детей, в том числе в адаптационный период, создание комфортного режима	Все	Ежедневно, в течение всего дня	воспитатели
<b>Организация двигательного режима</b>			
Утренняя гимнастика	Ранний и младший дошкольный возраст  Средний и старший дошкольный возраст	Ежедневно в группе (в летний период на открытом воздухе) Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе)	Воспитатели; инструктор по физической культуре
Двигательные паузы	Все	Ежедневно	Воспитатели
Оздоровительная гимнастика после сна	Все	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	Воспитатели
Подвижные игры	Все	Ежедневно во время дневной прогулки	Воспитатели
Физкультурные упражнения на прогулке	Все	Подгруппами, подобранными с учетом уровня	Воспитатели; освобождённые специалисты

		двигательной активности детей	
Занятия в бассейне	Все		Инструктор по плаванию, воспитатели
Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп	Воспитатели; инструктор по физической культуре
Спортивные праздники	Средние, старшие, подготовительные к школе	1 раз в год, внутри детского сада	Воспитатели; инструктор по физической культуре
Неделя здоровья	Все	Два раза в год	Воспитатели; инструктор по физической культуре; ст. медсестра
Самостоятельная двигательная деятельность	Все	В помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Воспитатели
Индивидуальная работа	Все	Ежедневно, в группе и на прогулке	Воспитатели
<b>Охрана психического здоровья</b>			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все	Ежедневно	Воспитатели
<b>Оздоровление фитонцидами</b>			
Оздоровление луком, чесноком	Все	Во время обеда	Воспитатели; мл. воспитатели
Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели; мл. воспитатели
<b>Витаминотерапия</b>			
Витаминизация третьего блюда	Все	Ежедневно	Ст. медсестра
<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>			
Утренний прием на свежем воздухе	Все	Ежедневно, в летнее время	Воспитатели
Воздушные ванны (облегченная одежда по сезону)	Все	Ежедневно	Воспитатели
Прогулки на воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
Босохождение по «дорожке здоровья»	Все	Ежедневно	Воспитатели
Босохождение по траве	Все	Ежедневно, в летнее время	Воспитатели

Умывание в течение дня прохладной водой	Все	Ежедневно после сна	Воспитатели
Полоскание горла кипяченной и охлажденной подсоленной водой	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Ежедневно после обеда	Воспитатели
Игры с водой	Все	Ежедневно (в летний период на открытом воздухе)	Воспитатели
Контрастное обливание ног	Все	Ежедневно после прогулки в летнее время	Воспитатели; мл. воспитатели
Сон с доступом свежего воздуха	Все	Ежедневно, в зависимости от температуры помещений спальни	Воспитатели

**Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:**

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

### **2.3.3. Технологии, используемые в работе по физическому развитию дошкольников**

<b>Медико-профилактическая технология</b>	<i>Цель технологии</i> - сохранить и приумножить здоровье детей под руководством медсестры, (профилактика заболеваний, углубленные медосмотры, соблюдение санитарно-гигиенических требований).
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медработника.
<b>Технология социально-психологического благополучия ребенка</b>	Это мероприятия, которые обеспечивают ребенку комфорт в ДОО. <i>Примеры:</i> игротерапия, сказкотерапия, куклотерапия, музыкотерапия, арт-терапия, анималотерапия (общение с животными).
<b>Технология здоровье сбережения педагогов</b>	Это мероприятия, с помощью которых можно приобщить педагогов к здоровому образу жизни. <i>Пример:</i> спортивные праздники для взрослых.
<b>ИКТ - технологии</b>	Предоставляют широкие возможности применения наглядности по ознакомлению с личной гигиеной, валеологией и др.; введение игровых персонажей эмоционально окрашивает занятия, стимулирует детей к проявлению физической, познавательной, речевой активности.



## Средства физического воспитания

*Гигиенические факторы включают:* режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма.

### Методы:

- строго регламентированного упражнения (игровой и соревновательный);

- общепедагогические методы:

1) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания);

2) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия, срочная информация).

## 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников

### Задачи сотрудничества:

— повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

— развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;

— формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

мероприятия	сроки	ответственные
Анкетирование. Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	сентябрь	инструктор по физической культуре
Консультация на тему «Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет».	октябрь	инструктор по физической культуре
Рекомендации родителям «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка» Консультация «Игровой стретчинг - как здоровье сберегающая технология».	ноябрь	инструктор по физической культуре
Консультация «Закаливание детей в домашних условиях»	декабрь	инструктор по физической культуре
Участия в проведение «Недели здоровья»	январь	инструктор по физической культуре
Совместные мероприятия, посвященные 23 февраля, «Папа - моя гордость» Консультация «Каким должно быть питание для маленького спортсмена»	февраль	инструктор по физической культуре

«Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников» (буклет) Физкультурный праздник «Фестиваль спорта»	март	инструктор по физической культуре
«Физическая культура в семье» (буклет)	апрель	инструктор по физической культуре
Индивидуальные беседы по результатам диагностики	май	инструктор по физической культуре

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация образовательной деятельности по приобщению детей к физической культуре

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале или на прогулке (в зависимости от погодных условий).

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Основные формы и методы работы	Периодичность и особенности организации детей	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Занятия по плаванию					
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного	Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года — на улице).	7 мин.	10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.

пресса и ног.					
<b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно с группой или подгруппой детей. <b>10-12 мин</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>12-15 мин.</b>
<b>Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ</b>	Ежедневно с группой детей	<b>10-12 мин.</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>10-12 мин.</b>	<b>12-15 мин.</b>
<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей</b>	Ежедневно в разные отрезки режима дня.				

### Содержание занятия по физическому воспитанию детей

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз, время в мин.)	Комментарии, методические рекомендации
<b>Вводная</b> (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
<b>Основная</b> (операционно-деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения. Объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удастся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
<b>Заключительная</b> (аналитический компонент)	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.

### Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год

Форма	Название	Сроки
<b>Развлечения на спортивную тематику</b>	Осенняя спартакиада	Октябрь
	Зимние «Веселые старты»	2 половина января
	Зимняя спартакиада	Февраль
	Весенняя спартакиада	2 половина мая
	День здоровья Всероссийский день здоровья (планируется для всех возрастных групп)	Осень 7 апреля
<b>Физкультурные</b>	Летний праздник	Июнь-июль

<i>праздники</i>	«Здравствуй, Лето» Зимний праздник «Зимушка-зима»	Январь-февраль
<i>Физкультурные досуги</i>	По плану педагогов	1 раз в конце месяца

### **3.2. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды**

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- *содержательно-насыщенной*, т.е. включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.
- *трансформируемой*, т.е. обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;
- *доступной*, т.е. обеспечивать свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям);
- *безопасной*, т.е. элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования согласно санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического воспитания.

Спортивный зал соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью. В зале ДОУ имеется оборудование:

<b>Спортивный зал</b>	<p><i>Спортивный комплекс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические стенки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- сухой бассейн;</li> <li>- туннели;</li> <li>- маты гимнастические;</li> <li>- канаты;</li> <li>- фитболы;</li> <li>- нестандартное спортивное оборудование;</li> </ul> <p><i>Инвентарь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- обручи различного диаметра;</li> <li>- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки;</li> <li>- скакалки, мячи разного диаметра;</li> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- гантели детские, гантели с песком;</li> <li>- массажеры для стоп;</li> <li>- музыкальный центр;</li> <li>- мультимедийное оборудование.</li> </ul>
<b>Спортивная площадка территории</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные снаряды;</li> <li>- ворота для подлезания;</li> <li>- яма для прыжков длину с разбега и с места.</li> </ul>
<b>Бассейн</b>	

Использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки.

### **3.3. Учебно-методический комплект, используемый в педагогическом процессе**

<b>Образовательная область</b>	<b>Физическое развитие</b>
<b>УМК</b>	<p style="text-align: center;"><i>Парциальные программы</i></p> <p>«Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского «Обучение плаванию в детском саду» (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина)</p> <p style="text-align: center;"><i>Технологии</i></p> <p>Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский)</p> <p style="text-align: center;"><i>Пособия</i></p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. - М.: Мозаика - Синтез, 2009 г. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Мозаика - Синтез, 2009 г. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий.- М.: Мозаика-Синтез, 2010 г. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.: Мозаика - Синтез, 2008 г. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1997.</p>

	<p>Какая физкультура нужна дошкольнику. В.А. Шишкина. - М.: Просвещение, 2000 г.</p> <p>Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Галицина Н.С. - М.: Скрепторий, 2004.</p> <p>Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении. А.П. Щербак. М.: Владос, 2001</p> <p>В.Г. Алямовская . Как воспитать здорового ребенка,- М., 1993 г.</p> <p>Правильная осанка. Справочник руководителя физ. воспитания ДОУ, А.А. Потапчук – СПб: «Детство-Пресс», 2005 г.</p> <p>Воспитание основ здорового образа жизни у малыша. Голицына Н.С., Шумова И.М. – М.: Издательство «Скрипторий», 2007.</p> <p style="text-align: center;"><b>Информационно-деловое оснащение</b></p> <p>Гуменюк Е.И. «Правильное питание дошкольника» - СП(б): «Детство-Пресс », 2010 г.</p> <p>Наглядно-дидактическое пособие «Зимние виды спорта» - Москва: Мозаика-Синтез -2017 г.</p> <p>Раздаточные карточки «Виды спорта» и М: «ТЦ Сфера» - 2017.</p> <p>Стенд - гармошка «Режим дня в детском саду» - 2017</p> <p>Стенд – гармошка «Детские заболевания» - 2018</p> <p>Стенд – гармошка «Первая помощь» - 2017</p> <p>Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования /О.А Зажигина - СПб:000 «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСКИЙ -ПРЕСС», 2021</p> <p>Нищева Н.В., Картотеки подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики. - Изд. 2-е, дополненное. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2019</p>
--	--

### 3.4. Кадровые условия реализации программы

Ф.И.О. педагога	Юдина Наталья Васильевна	Сапронова Зоя Ивановна	Васильева Лариса Владимировна	Супрун Мария Валерьевна	Шевченко Анна Викторовна
Общий стаж работы/педагогический	28/24	38/38	30/29	12/10	5/2
Стаж работы по специальности/ в данном ДОУ	24/17	38/23	29/20	10/7	2/3
Опыт работы	«Здоров будешь все добудешь»				
Уровень образования	высшее	Средне-профессиональное	Среднее профессиональное	высшее	Средне-профессиональное

Квалификация	бакалавр	«Воспитатель детского сада»	«Воспитатель детского сада»	бакалавр	бакалавр
Направление подготовки или специальность	«Дошкольная педагогика и психология»	Дошкольное образование	Дошкольное образование	«Юриспруденция»	«Бухгалтер»
Категория	высшая	высшая	первая	первая	Без категории
Повышение квалификации по заявленной теме	2020г	2020г	2020г.	2020г.	Профессиональная подготовка 2020г.
Возрастная группа		средняя	подготовительная	старшая	2-я младшая

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Модуль «Воспитание здорового дошкольника»**

*(фрагмент рабочей программы воспитания ДОУ)*

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны.

Важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;
- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- сохранение устойчивого психоэмоционального состояния.

Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

*1. Рациональный режим.* Под рациональным режимом принято понимать научно обоснованный порядок жизни, который предусматривает рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования;
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учёт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

*2. Правильное питание.* В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- обеспечение баланса;
- удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах;
- соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого принципа питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

*3. Рациональная двигательная активность.* Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;



- подвижные и спортивные игры, которые способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- развитие воображения при выполнении двигательных действий;
- включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется через регулярные физические нагрузки. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в детском саду.

*4. Закаливание организма.* Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Закаливание не только повышает сопротивляемость, но и развивает компенсаторные функциональные возможности организма, повышает его эффективность. Для развития процесса закаливания необходимо повторное или продолжительное действие на организм конкретного метеорологического фактора: холод, тепло, атмосферное давление.

*5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.*

Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы:

- творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции;
- общение со сверстниками.

*6. Соблюдение правил личной гигиены.* Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Детей дошкольного возраста подводят к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей (*Приложение 4*).

#### **Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни**

1. Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений и гигиенических навыков.
2. Учебно-воспитательная работа.
3. Оздоровительные мероприятия.
4. Физическая культура и спорт.
5. Внедрение новых технологий.
6. Лечебно-профилактические мероприятия.
7. Работа с родителями.

#### **Формы работы**

<b>блок работы с детьми</b>	<b>блок работы с родителями</b>	<b>блок работы с воспитателями</b>
утренняя гимнастика; физкультурные занятия; подвижные игры и игровые упражнения; физкультурные занятия на свежем воздухе; спортивные игры; дыхательная гимнастика после дневного сна; диагностика физического развития; спортивные и музыкальные	проведение социологических срезов, опросов; совместные досуги, спортивные праздники; участие родителей и детей в выставках; проведение собраний по заявленной проблеме; организация консультаций в нетрадиционной форме; педагогическая библиотека для родителей;	семинары-практикумы; педагогический брифинг; педагогическая гостиная; проведение консультаций в нетрадиционной форме; устные педагогические журналы; игры с педагогическим содержанием; организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей; выпуск газет;

<p>праздники; активный отдых; закаливание</p>	<p>информационные проспекты для родителей; организация дней (недель) открытых дверей;  выпуск газет</p>	<p>организация мини-библиотек (периодика, обобщение опыта работы педагогов</p>
---	---	--

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку, формированию у них культурно-гигиенических навыков. С раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было. Важно также чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей.

Ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.

Физкультурное занятие в дошкольных группах проводится 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, в группах раннего возраста - в групповой комнате.

#### **Продолжительность занятий**

ранний возраст	10 мин.
младший дошкольный возраст	15-20 мин.
средний дошкольный возраст	20-25 мин.
старший дошкольный возраст	25-30 мин.
ответственные исполнители	руководитель физического воспитания; воспитатели

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Процедуры закаливания направлены на укрепление здоровья каждого ребенка, делая его сильным и повышая его иммунитет. Перед тем, как приступить к осуществлению данного мероприятия, исключается наличие у ребенка какого-либо заболевания. В целом, закаливание предусматривает:  
- игры на свежем воздухе, пешие прогулки;

- принятие воздушных ванн;
- осуществление водных процедур;
- игры с водой;
- дозированные солнечные ванны;
- хождение босиком.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. Каждая прогулка должна иметь определенное содержание. Воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д. Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в группе, на веранде созданы так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель и т.д.).

В детском саду постоянно проводятся профилактические мероприятия для укрепления здоровья детей.

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество.

### **Инструментарий:**

- парциальная программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского, социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский);
- Здоровый дошкольник. Построение комплексной модели оздоровления, воспитания и развития ребенка (автор Баатр Егоров);
- Здоровый дошкольник. Физическое развитие в игровой деятельности (автор Баатр Егоров);
- программа по плаванию «Обучение плаванию в детском саду» (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина);
- методическое пособие «Беседы о здоровье» (автор Т.А. Шорыгина).



