

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 42»**

Решение Педсовета № 6 от « 31 » 08 2021 г.  
Протокол № 6 от « 31 » 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 42»  
*Н.Б. Волкова*  
Приказ № 261 от « 31 » 08 2021 г.



## **ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

*(Срок реализации 2021-2026уч.г.г.)*



**Саранск  
2021**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у него  
высокий уровень здоровья вполне возможно.*

*Н.М. Амосов, академик*

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями. Контингент воспитанников современных дошкольных учреждений. В настоящее время в детский сад приходят дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья как физического так и психического.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию программы «Здоровье» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №42»

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

## Нормативно-правовая база:

- ✓ Конвенция ООН о правах ребенка;
  - ✓ Конституция Российской Федерации;
  - ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - ✓ Закон Республики Мордовии "Об основах функционирования образовательной системы в Республики Мордовия"
  - ✓ Закон Республики Мордовия "О защите прав ребенка"
  - ✓ подзаконные акты федерального и регионального уровней;
- 
- ✓ Устав МАДОУ;
  - ✓ Лицензия на право осуществления образовательной деятельности № 13-13-01/080/2014-270 от 05.04.2016 г.
  - ✓ Свидетельство о внесении в единый государственный реестр № 0173 от 9.03.2010 г.
  - ✓ Свидетельство о постановке на учет юридического лица в налоговом органе ИНН/КПП - 1327150197/132701001

## Заказчик

Учредитель, коллектив МАДОУ, родители воспитанников.

## Цель программы и задачи

Создание единого образовательного пространства, обеспечивающего воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

## Источники финансирования

Финансирование Программы осуществляется из бюджетных средств МАДОУ, внебюджетных средств МАДОУ.

## Ожидаемые результаты

### Ребенок

- ✓ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- ✓ приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- ✓ систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- ✓ повышение уровня валеологических знаний.

### Педагог

повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях

- ✓ инновационного МАДОУ;
- ✓ обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;

- ✓ реализация социального заказа родителей.

#### Родители

- ✓ определение родителями позиции равноправных участников оздоровительного пространства.

#### Социум

- ✓ организация педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- ✓ организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

#### Материально-техническая база

- ✓ Создание и оснащение физио кабинета медицинским оборудованием;
- ✓ Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

#### ***Приоритетные направления деятельности:***

- квалифицированная коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей с нарушениями в развитии речи;
- физическое развитие детей.

*В образовательном учреждении они реализуется через базовые образовательные области «Физическое развитие», «Музыка» в процессе организации следующих видов деятельности:*

- фронтальные и индивидуальные занятия, физкультурные занятия в зале и на улице;
- утренняя зарядка на свежем воздухе при оптимальных климатических условиях;
- игровые упражнения на развитие крупно – и мелкомоторных навыков, все возможные виды гимнастик (артикуляционных, пальчиковых, дыхательных, коррегирующих, гимнастика для глаз);
- физкультминутки, подвижные игры между занятиями, требующими статического положения;
- оздоровительный игровой «час» для детей младшего возраста, «час» двигательного творчества и динамический «час» для детей от 3 до 7 лет;
- прогулка: хороводные, подвижные игры, походы, экскурсии, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа;
- праздники, досуги, развлечения;
- спартакиады, турниры, соревнования.

#### **Исполнители программы**

Коллектив МАДОУ

**Программа утверждена на педагогическом совете протокол №6 от 31.08.2021г.**

### **1. Актуальность программы**

Жизнь в наше время ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной остается проблема сохранения здоровья. Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. В условиях развития вариативности и разнообразия дошкольного образования особое значение приобретает регуляция его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных программ, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к ребенку, здоровьесберегающих технологий.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная

работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления рассчитана на 5 лет)

### **1.1 Цель и задачи программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу МАДОУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуру родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание в МАДОУ безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

*Задачи реализуются через следующие направления :*

- *Психолого-педагогическая*
- *Профилактико-оздоровительная работа*

**Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:**

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Применение в работе МАДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у

педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

3. Отсутствие частой заболеваемости
4. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
5. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
7. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

### **Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

## **1.2 Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания

и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

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

## **2.Этапы реализации программы «Здоровье» в МАДОУ**

2021-2022г.

- Проблемный анализ физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ.
- Разработка нормативно-правовой базы по созданию в МАДОУ физкультурно-оздоровительного пространства.
- Разработка модели предметно-развивающей среды в МАДОУ.
- Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение консультаций, практикумов, оказание консультативного пункта).

2022-2025г.

- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров;
- Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в МАДОУ, внедрение новых эффективных технологий

2025-2026г.

- Анализ по программе реализации и разработки перспектив на будущее.
- Создание учебно-методического комплекта.



- Участие в РМО, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

### **Объекты программы:**

- Воспитанники МАДОУ
- Педагоги МАДОУ
- Семьи воспитанников

### **Ожидаемые результаты:**

1. Повысится компетентность в области здоровьесбережения, педагоги внедрят в практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.

2. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

3. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

### **Оценка результатов:**

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.

2. Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.

3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.

## **3. Ресурсное обеспечение**

### **3.1 Нормативно-правовое**

- Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Основная образовательная программа МАДОУ.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями и дополнениями)

- Конвенция о правах ребёнка.
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении
- ФГОС ДО.

### **3.2 Материально-технические условия**

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми, включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет;
- изолятор.

В детском саду имеется необходимое медицинское оборудование.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует музыкальный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка с хоккейными

(футбольными) воротами и волейбольная площадка.

### **3.3 Кадровое обеспечение:**

- Заведующая;
- врач-педиатр (на договорной основе );
- медицинская сестра;
- старший воспитатель;
- инструктор по физической культуре;
- музыкальный руководитель;
- воспитатели.

### **3.4 Система оздоровительных мероприятий**

В МАДОУ сложилась система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющие мероприятия (витаминотерапия, полоскание горла, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- организация рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд). Десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия; режимы проветривания и кварцевания;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание, полоскание полости рта);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.).

**Физкультурно-оздоровительная работа** в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности:

- Непосредственно образовательная деятельность, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).
- Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня, подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.
- Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.
- Участие в городских мероприятиях: воспитанники ДОО являются постоянными участниками, неоднократными победителями спортивных соревнований на муниципальном уровне.

### 3.5 Программно-методическое обеспечение

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором физического воспитания. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежат программы:

Название программы	Цель программы	Критерии освоения программы
Мартынова Е.А. Давыдова Н.А. Планирование работы по освоению образовательной области по программе «Детство»	двигательного опыта, необходимых в разнообразных сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  формирование физических качеств и накопления жизненных ситуаций для сохранения жизни и здоровья	Показатели физической подготовленности детей;  Сформированность двигательной культуры
Маханёва М.Д. «Воспитание	Создание в МАДОУ общей	Освоение детьми различных

здорового ребёнка»	системы физ.воспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в дошкольном учреждении в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	видов двигательной деятельности  Становление у детей ценностей здорового образа жизни
Л.Д. Глазырина «Физическое воспитание - дошкольникам»	Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	Творческое самовыражение детей в процессе физической активности
В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина "примерная образовательная программа "Детство"	Развитие двигательного опыта, необходимых в разнообразных сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  формирование физических качеств и накопления жизненных ситуаций для сохранения жизни и здоровья	Показатели физической подготовленности детей;  Сформированность двигательной культуры

#### **4. Система методической работы по повышению компетентности педагогов**

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа с педагогами - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Просветительская работа по направлениям программы «Будь здоровым, малыш»;
- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;

- Обучение педагогов методике проведения мониторинга по физической подготовленности дошкольников.

*Организационно - методические мероприятия:*

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДООУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и тд.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
- Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
- информирование родителей о содержании работы ДООУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
- Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
- Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

## **5. Реализация основных направлений программы:**

### **Основные направления программы:**

#### **5.1. Психолого-педагогическое направление**

*Психолого-педагогическая* работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в нашем МАДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:

**Цель:** Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

#### **Основные задачи психолого-педагогической работы:**

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

## **Содержание психолого-педагогической работы:**

### ***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (*Труд*);

### ***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

### ***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):***

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве (*Музыка*);
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

### ***По развитию физических качеств:***

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;
- 

### ***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах (*Социализация*);
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;



- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности (Социализация).

### **Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:**

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закалывающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами МАДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

### **Формы организации двигательной активности в МАДОУ:**

Виды занятий	Особенности организации
<b>Формы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
<b>Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия)</b>	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
<b>Формы самостоятельной деятельности детей</b>	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе

### Формы физкультурно-массовых занятий

День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану Л
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

### График двигательной активности детей в зимний период

Мероприятия в режиме дня	1 младшая группа	2 младшая группа.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.				
2. Утренняя гимнастика	ежедневно				
	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин
4. Музыкальные занятия (по сетке)	10 мин.	15 мин.	20мин.	25мин.	30 мин.
5. Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
	10 мин.	15мин.	20мин.	25мин.	30 мин.
6. Прогулка: ✓ Подвижная игра, физические упражнения. ✓ Индивидуальная, подгрупповая работа по развитию движений. ✓ Скольжение по ледяной дорожке ✓ Катание на санках, лыжах ✓ Совместный труд (ст.д/в), поручения (мл. д/в)	6-8 мин	6-10 мин	8-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин
		8 мин	8 мин	10 мин	10 мин
	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин
	5 мин	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин
6. Физкультурные упражнения после сна	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	12 мин

7. Физкультурный досуг 8. Вечер: ✓ подвижные игры Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-35 мин	30-40 мин

**Валеологическая культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- совместная деятельность в режимные моменты
- непосредственная образовательная деятельность (1 раз в месяц в младших, средних группах, 2 раз в месяц в старших и подготовительных)
- НОД по физической культуре;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДООУ)

*Новые подходы в валеологическом воспитании:*

Введение непосредственной образовательной деятельности (1 раз в месяц в младших, средних группах, 2 раз в месяц в старших и подготовительных)

**Профилактика эмоционального благополучия детей** в МАДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

*Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минутки тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

## 5.2 Оздоровительно - профилактическое направление

**Профилактическая работа** включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

**Оздоровительная работа** предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в МАДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида	Воспитатели

		занятия	
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МАДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги МАДОУ

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в физкультурном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает МАДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физкультуре
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра,
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и	Воспитатели, ст. медсестра



	старшего возраста	болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	
--	-------------------	---	--

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в МАДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санПиН режима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в МАДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика**. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия

- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

### ***Закаливающие мероприятия***

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала МАДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем МАДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание зева травяными настоями (с 4 лет).

### **Организация питания.**

**Цель:** обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
Использовать в рационе питания детей	Согласно меню	Старшая

кисломолочную продукцию.	и карт раскладок	медсестра повара
Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели групп
Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра

## **6. Направления взаимодействия МАДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

#### ***Просветительское направление***

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

#### ***Культурно - досуговое направление***

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

#### ***Психофизическое направление***

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

## **7. Мониторинг эффективности реализации программы**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы «Будь здоровым, малыш».

### **Эффективность работы**

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения ДОО, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)

Оценка интегративного качества «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

### **Физическая культура**

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.
- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

### **Овладевший необходимыми умениями и навыками**

#### **Ходьба и бег:**

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать враспынную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голеней назад;
- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

#### **Прыжки:**

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

#### **Лазание, ползание:**

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;

- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

### **Бросание, ловля, метание:**

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

### **Координация, равновесие:**

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

### **Спортивные упражнения**

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- учиться кататься на роликах, коньках;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### **Вид – тестирование**

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.



**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

ПОКАЗАТЕЛИ	ПО Л	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 - 9.5	10.7 - 8.7	9.8 - 8.3	8.9 - 7.7	8.7 - 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 - 6.2	3.9 - 7.5	6.5 - 10.3	9.6 - 14.4	11.6 - 15.0
	Д	2.6 - 5.0	3.1 - 6.0	4.9 - 8.7	7.9 - 11.9	9.4 - 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 - 5.5	3.5 - 7.1	6.1 - 9.5	9.2 - 13.4	10.5 - 14.1
	Д	2.5 - 4.9	3.2 - 5.6	5.1 - 8.7	6.8 - 11.6	8.6 - 13.2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 - 67.5	53.5 - 76.6	81.2 - 102.4	86.3 - 108.7	94.0 - 122.4
	Д	45.0 - 49.0	51.1 - 73.9	66.0 - 94.0	77.7 - 99.6	80.0 - 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 - 25.8	21.1 - 26.9	23.8 - 30.2
	Д	-	-	20.4 - 25.6	20.9 - 27.1	22.9 - 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 - 3.6	2.5 - 4.1	3.9 - 5.7	4.4 - 7.9	6.0 - 10.0
	Д	1.5 - 2.3	2.4 - 3.4	3.0 - 4.4	3.3 - 4.7	4.0 - 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 - 3.0	2.0 - 3.4	2.4 - 4.2	3.3 - 5.3	4.2 - 6.8
	Д	1.3 - 1.9	1.8 - 2.8	2.5 - 3.5	3.0 - 4.7	3.0 - 5.6
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 - 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-

<b>Выносливость</b>						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 – 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						

## **Заключение**

Мы считаем, что система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровье», дети МАДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

### **Что бы мы хотели видеть в перспективе?**

#### **Портрет идеально здорового ребенка:**

- Прежде всего, если он и болен, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.
- Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям.
- Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни,

тогда как отрицательные переносятся им стойко и без вредных последствий.

- Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен.
- Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.
- Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. (Ю.Ф. Змановский)

### **Литература:**

- «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: Мозаика-Синтез, 2004г.
- «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
- «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс, 2000г.
- «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
- «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
- «Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004г.
- Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003г.
- «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002г.
- «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения №11, 2006г.
- «Планирование оздоровительной работы», О.А. Кижаткина. Управление ДООУ, №1 2006г.
- «Настольная книга медицинской сестры детского сада», В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.
- «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.
- Шебеко В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№5.-С.18-22.
- Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№3.-С.21-27.

- . Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
- *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
- *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
- *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.
- *Сочеванова Е.А.* Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
- *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
- *Филиппова С.О.* Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.

