**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»**

**для работы с детьми 2-7 лет**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад комбинированного вида**

**«Сказка» города Анадыря»**

**Подготовила:**

**Инструктор по физической культуре**

**Колесникова О.Н.**

**г. Анадырь 2020 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Стр.** |
| **I. Целевой раздел** | | |
| 1.1 | Пояснительная записка  - цели и задачи реализации оздоровительной программы  - принципы и подходы к формированию оздоровительной программы | **3-4** |
| 1.2 | Психолого – педагогическая характеристика воспитанников | **5-12** |
| 1.3 | Планируемые результаты | **12** |
| **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | | |
| 2.1 | Описание оздоровительной деятельности  - формы, способы, методы и средства реализации оздоровительной программы  - организация двигательной активности  - система закаливающих мероприятий  - здоровьесберегающие педагогические технологии  - воспитание культурно-гигиенических навыков  - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | **14 -21** |
| 2.2 | Организация работы с инвалидами и с лицами с ограниченными возможностями здоровья. | **22-24** |
| 2.3 | Организация рационального питание | **24 - 25** |
| 2.4 | Взаимодействие всех сотрудников детского сада «Сказка» | **26 - 28** |
| 2.5 | Взаимодействие с семьей | **29 - 30** |
| 2.6 | Взаимодействие с социальными институтами города | **30** |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | | |
| 3.1 | Описание материально-техническое обеспечения, особенности организации предметно-пространственной среды, методические материалы и средства обучения и воспитания | **30 - 34** |
| 3.2 | Распорядок и режим дня | **34 - 40** |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

**1.1. Пояснительная записка.**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается число хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация, не сбалансированное питание, недостаток у родителей времени и средств для полного удовлетворения нужд ребенка, повышение количества неполных семей, а кроме того состояние и направленность семейного воспитания и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. По данным ВОЗ, около76% болезней взрослых уходят корнями в детство. Поэтому охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься». Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, на котором возможно построить дом необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс физкультурно - оздоровительных мероприятий и вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Участниками этого процесса должны быть не только дети но и все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В новых федеральных государственных образовательных стандартах огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения и здоровьесохранения детей. Одна из приоритетных задач ФГОС – «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогический коллектив имеет богатый опыт работы по физическому развитию, оздоровлению и здоровьесбережению дошкольников.

Программа «Здоровячок» стала одним из элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Сказка» города Анадыря».

**Цель программы** – создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста; формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи:**

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повысить сопротивляемость защитных свойств организма, улучшить физическую и умственную работоспособность.

2. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствие с его индивидуальными особенностями.

3. Воспитывать у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни.

4. Совершенствовать работу с семьей по воспитанию ЗОЖ.

**Принципы и подходы к формированию оздоровительной программы**

- принцип сохранения здоровья всех участников программы – вся воспитательно - оздоровительная работа направлена на сохранение и развитие физического и психического здоровья на основе главного принципа «Не навреди!»;

- принцип индивидуальности - применение активизирующих методов и средств с учетом уровня здоровья участников программы, индивидуальных особенностей и способностей, интересов, половых различий в соответствии с педагогическими требованиями;

- принцип интеграции оздоровительного процесса - совмещение методов и приемов образовательной и оздоровительной направленности во всех видах деятельности.

- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов в поиски новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей. Грамотное их применение.

- принцип систематичности и целесообразности - целесообразное и целенаправленное использование традиционных и нетрадиционных методов оздоровления с целью формирования навыков саморегуляции поведения дошкольника, направленное на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья;

- принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от уровня развития ребенка.

- принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья.

**Объекты программы:**

- дети дошкольного образовательного учреждения;

- семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

- коллектив образовательного учреждения.

**Сроки реализации программы**: 5 лет

**1.2 Психолого – педагогическая характеристика воспитанников.**

**Психолого-педагогическая характеристика  
детей раннего возраста**

В течение раннего детства (от двух до трех лет) происходит интенсивный процесс анатомо-физиологического развития ребенка. Известно, что морфологические признаки на 30–50 % зависят от влияния внешней среды. Неблагоприятные условия жизни ребенка в семье и образовательном учреждении, социальные бедствия и природные катастрофы приводят к нарушению нормального роста и физического развития детей (М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова, Е. В. Кузнецова и др.). С раннего детства мальчики и девочки мало различаются по внешней форме тела и многим физиологическим и биохимическим параметрам организма. В период с первого года до трех лет скорость роста детей замедляется. Все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. При этом существенных изменений в зависимости от сезонов года не наблюдается. Годичные прибавки роста составляют от 4 до 5 см, массы тела – до 1,5–2,0 кг, окружность грудной клетки – 1–2 см. Ориентировочное определение показателей физического развития позволяют сопоставить данные о развитии каждого ребенка с возрастными нормативами.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2–3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, в ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудино-брюшной, а затем и грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физической культуре нужно проводить в чистом хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

Если малыш испытывает положительные эмоции, то это активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2–3-летнего возраста (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, легкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость), необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха. Это надо иметь в виду при проведении образовательной деятельности.

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно – они лучше понимают то, что видят. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным. Независимо от того, новые это или знакомые упражнения, проводятся они вместе со взрослым или по его показу.

Движения ребенка данного возраста считаются правильными тогда, когда, повторяя упражнение за воспитателем или инструктором по физической культуре они воспроизводят лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляется в последующем возрасте.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Освоение движений влияет на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Закрепляется условная связь между названием действия (словом) и движением. Слово должно всегда сопровождаться показом движения, соответствующего этому слову.

Большая речевая активность появляется у детей, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быстро справляются с заданием на занятиях по физической культуре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнять нужное движение. Нервно-психическое и физическое развитие ребенка зависит от его возраста и двигательной подготовленности, поэтому чем раньше начать обучение, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения.

Психомоторное развитие детей в этом возрасте характеризуется высокими показателями внимания и элементарных форм проявления быстроты, однако взаимосвязь между показателями моторного и психического развития незначительна.

Нарушение физиолого-гигиенических требований к организации воспитания малышей без учета их возрастных особенностей и состояния здоровья повлечет за собой обострение хронических заболеваний и частые ОРВИ, еще более резкое падение уровня здоровья.

Сказанное подтверждает, насколько важно соблюдение гигиенических и психолого-педагогических рекомендаций при организации образовательного процесса в детском саду и семье.

**Психолого-педагогическая характеристика**

**детей младшего дошкольного возраста**

В течение четвертого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребенка. К четырем годам рост детей в среднем достигает 103 ± 7 см; масса равна 17 ± 2,1 кг, окружность грудной клетки – 53,4 ± 2,2 см, окружность головы – 49 см. Постепенно происходит наращивание массы мышц и функциональное развитие всех основных систем организма, более пропорциональными становятся формы тела, его частей – этот возраст называют «возрастом накопления». Уровень гармоничности развития ребенка можно установить по следующим показателям: частота дыхания в 4 года – 22, величина артериального давления (АД) – 100/60 мм рт. ст.; появляется 20 здоровых молочных зубов; ЧСС – 100–110 ударов в минуту, при физической нагрузке средней интенсивности увеличивается до 110–120 ударов в минуту; моторная плотность физкультурного занятия может колебаться от 60 до 70 %; интенсивная умственная деятельность – до 10 минут, физическая деятельность – до 20 минут; время для активного бодрствования составляет 6–6,5 часов, оптимальное время для сна – с 21–21,5 ч до 7–8 часов, с 13–13,5 до 15–16 часов. Возраст 3–4 года важен в развитии тонкой моторики кисти, влияющей на развитие ЦНС, и в освоении обособленности движений рук и ног. С 2 до 5 лет программирование регуляции движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе зрительной обратной связи. В то же время наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт, осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного аппарата. Дети активно усваивают знания, умения и навыки при большом количестве повторений, поэтому рекомендуется повторять новый программный материал от 3–4 до 30–60 раз в течение года (В. А. Шишкина).

Дети не способны точно выполнять двигательные действия и правила ЗОЖ, поэтому нужно добиваться копирования общей схемы доступных для них движений, способов оздоровительной деятельности. В подвижных играх дети могут отражать несложный сюжет, использовать предметы-заместители, выполнять 1–2 правила. Содержание знаний и представлений о гигиенических правилах, безопасности жизни малыши осваивают на основе подражания, отрицательные оценки взрослых могут затормозить желание детей освоить правильные приемы одевания и раздевания, другие процедуры.

Это обязывает педагогов и родителей позаботиться о создании физкультурно-оздоровительной развивающей среды: организовать уголок здоровья, комнату гигиены, подобрать необходимые пособия, игры, игрушки, книги. Важным условием работы по физическому воспитанию малышей мы считаем умение педагогов и родителей вызвать у ребенка интерес к непосредственной заботе о сохранении своего здоровья. Под влиянием эмоций взрослого, выражающего восторг, радость, удивление, сочувствие, огорчение, ребенок учится определенным образом относиться к своему чистому телу, опрятному виду других детей, беспорядку в комнате и в одежде.

Необходимо пробудить у малышей интерес к «физическому *Я*»,«азбуке движений», развивать у детей «живые» представления о них. Ни самый вдохновенный рассказ, ни книга не могут заменить в этом возрасте непосредственного деятельного изучения частей своего тела, многократного наблюдения за своим состоянием после прогулки, умывания, сна, выполнения физических упражнений на зарядке, физкультурных занятий, использования простых опытов (наблюдение за микробами). Именно в этом случае ребенок лучше познает себя как человека.

Успешнее познает он связи и отношения между здоровьем и нездоровьем. Не следует бояться самостоятельности и активности ребенка даже при исследовании таких явлений, как пламя свечи, ножницы, иголка, пила, молоток, а лучше всего последовать советам Б. П. Никитина – учить детей осторожности, «знакомить малыша с опасностью в тот день и час, когда он впервые сталкивается с ней», пусть лучше получит урок (маленький порез, укол, ожог) на глазах взрослого, тогда и не будет большого несчастья; эти ситуации сделают ребенка умнее, осторожнее, предусмотрительнее. При объяснении трех основных «нельзя» нужно пережить испуг вместе с ребенком, чтобы он почувствовал тревогу и увидел поведение взрослого человека. Родителям, помощнику воспитателя ни в коем случае нельзя на глазах у детей мыть открытые окна, свешиваться через подоконник, так как дети обязательно повторят действия взрослых людей.

Организуя работу по физическому воспитанию и занятий по другим областям, не следует забывать прогулках, досуге, индивидуальной и подгрупповой работе с детьми. Занятия и прогулки, подвижные игры следует проводить в интересной форме, эмоционально, сохраняя радостное, веселое настроение детей, состояние удивления от узнавания нового и от первых успехов. Организуя работу с малышами, педагоги и родители должны помнить, что для малышей это начало путешествия в мир здоровья и физической культуры человека, а у каждого ребенка свой запас сил и возможностей (дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту). Поэтому так важно проявить к каждому малышу индивидуальный подход, приспособиться к каждому его шагу на пути сохранения его индивидуального здоровья**.**

**Психолого-педагогическая характеристика**

**детей среднего дошкольного возраста**

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. К пяти годам рост детей в среднем достигает 104–110 см. Масса тела 17–20 кг, окружность грудной клетки 54 см. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 25 минут, объем двигательной активности составляет 12–14 тыс. условных шагов, продолжительность 240–250 минут, интенсивность до 40–55 движений в минуту. Интенсивность циклических упражнений до 10–12 минут в умеренном и спокойном темпе, интенсивные упражнения (бег на скорость, поднимание и бросание набивного мяча, удержание заданной позы) могут длиться 5–15 секунд с интервалами отдыха до 2–3 минут. Показатели суточной двигательной активности подвержены сезонным колебаниям и зависят от характера, содержания и интенсивности детской деятельности. Продолжает совершенствоваться нервная система. Развивается мозг, растут и укрепляются кости, зубы, мышцы, усложняются связи между всеми системами организма. Этот возраст – очень важный период в развитии движений ребенка – является кризисным, потому что происходит переход с сенсомоторного этапа управления двигательными действиями на локомоторный. С одной стороны, ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, движения детей постепенно становятся преднамеренными, с другой – постоянно наблюдаются типичные ошибки в выполнении движений, ребенок часто не соизмеряет свои физические силы со своими возможностями, поэтому ему требуются более пристальное внимание и помощь. В 5 лет ребенок способен тщательно контролировать движения частей тела, ловить мяч двумя руками, хотя и не совсем удачно, так как иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает. В то же время в возрасте 4–5 лет у детей создаются предварительные зрительные представления о конечной фазе движений, то есть зрительный образ движения. В возрасте 3–5 лет совершенствуется бег, продолжительность которого без опорной фазы увеличивается вдвое по сравнению с опорной, однако она остается нестабильной и меняется от шага к шагу. Дети способны удерживать равновесие, стоя на одной ноге 15 секунд, хорошо прыгать, ходить по бревну (5 ґ 10 ґ 200 см), ловко прыгать со скакалкой, исполнять под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Устанавливается четкое доминирование правой или левой руки. Ребенок уверенно застегивает или расстегивает пуговицы. Повседневные виды активности усложняются, многими видами деятельности дети владеют самостоятельно, хотя нуждаются в контроле и оценке взрослого. Очень большое значение имеет питание, так как требуется около 1800 калорий в день. В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов (способны четко удерживать в памяти условие задачи и рассматривать объекты более тщательно и систематизированно по сравнению с детьми 3– 4 лет), поэтому способность доводить начатое дело до конца может стать для детей 5 лет привычкой. К пяти годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, они способны на основе представлений о сходстве и различии отделять похожие предметы от непохожих, сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в частности, эталоны техники физических упражнений. Возраст с 4 – 7 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2–3) и руководствоваться ими, усваивать правила безопасности жизни и др. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать скрытый и переносный смысл сказанного, пользоваться элементами абстрактного мышления. Этот период называют «нейтральное детство», так как по внешним признакам – размер и форма тела (мальчики, девочки) мало чем отличаются, ведущей деятельностью становится игровая, которая развивает интеллект ребенка и его эмоциональную сферу. У детей сильно выражена потребность в саморазвитии, им все интересно. Они засыпают родителей и педагогов вопросами – активно познают мир физической культуры и культуры здоровья. Это возраст почемучек.

Особое внимание педагоги и родители должны уделять освоению основ гигиены и санитарии, физической культуры, углублять, расширять и систематизировать те компетенции в области физического воспитания, которые были сформированы в младшем дошкольном возрасте.

Успешная реализация программы физического и валеологического воспитания детей среднего возраста предполагает соответствующую организацию педагогического процесса в группе и семье. Главное теперь – это совместная деятельность воспитателя, специалистов детского сада и родителей по формированию у детей навыков укрепления и охраны своего здоровья, выполнению разнообразных форм и видов физических упражнений, исследованию объектов здоровья, изучению дидактических материалов, отражающих эту сферу действительности, и разнообразные формы работы: «Валеологический дневничок», «Портфолио здоровья» и т. д. Заинтересованность педагогов и родителей в совместном с детьми познании физической культуры и валеологических знаний, их увлеченность легко передаются детям, способствуют возникновению и развитию ответного чувства – стремления узнать «мир человека», «мир этикета», «гигиены и санитарии», «здоровья», получить удовольствие от этого процесса, любить каждый мир.

Формы совместной физкультурно-оздоровительной деятельности воспитателя, инструктора по физической культуре, детей и родителей очень вариативны: самонаблюдения и валеологические игры, элементарные опыты, чтение литературы о здоровье и физической культуре, работа с моделями «Мой распорядок дня», «Ростомер», физкультурно-оздоровительными тренажерами и др. Педагоги и родители сами вправе решать, какие из этих форм, методов работы с детьми наиболее интересны и привлекательны для детей, они могут постепенно перейти в традиции группы, семьи по воспитанию ЗОЖ.

Занятия по физической культуре и система занятий «Здоровья» играют немаловажную роль в формировании у 4 - 5-летних детей системы валеологических представлений и знаний о физической культуре. Наиболее полезны в этом возрасте валеолого-физкультурные занятия, они позволяют инструктору по физической культуре и воспитателю максимально целенаправленно формировать у детей полные и достаточно дифференцированные представления о причинах здоровья и нездоровья, обеспечивая детям возможность познать эталоны и способы ЗОЖ. Воспитателю следует поддерживать и корректировать проявление самостоятельности в решении проблемных ситуаций валеологического содержания, возникающих в повседневной жизни детей.

**Психолого-педагогическая характеристика**

**детей старшего дошкольного возраста**

Многочисленные исследования доказывают существование тесной взаимосвязи между двигательной активностью человека, показателями его физического развития и функциональными возможностями.

Характерными особенностями процесса развития детского организма являются неравномерность, или гетерохронизм, и волнообразность. В развитии ребенка различают несколько имеющих специфические особенности периодов. Эти периоды называют критическими, или возрастными, кризами из-за повышенной ранимости нервной системы и повышенного риска возникновения нарушений ее функций. В возрасте 5–7 лет ребенок вступает в новый ответственный период, условно называемый вторым критическим. Ребенок умеет анализировать ситуацию, у него развито чувство «психологической дистанции» в отношениях с взрослыми. В то же время еще недостаточно самокритики и самоконтроля. У ребенка еще не выработана способность к зрительному сосредоточению. В деятельности преобладают игровые элементы.

Возрастные кризы сопровождаются сложными нейроэндокринными изменениями. И если имеет место заболевание нервной системы, то эти изменения могут приводить к состояниям декомпенсации. Кроме того, под влиянием нейроэндокринных изменений у таких детей могут возникать асинхронии (задержанное или опережающее развитие тех или иных функциональных систем).

Морфологическое созревание мозга и функциональных систем формируется поэтапно, неравномерно в соответствии с формами взаимодействия организма и среды. Созревание двигательного анализатора отличается длительностью (до 17–18 лет), которая создает мощную морфологическую основу для приспособления организма к меняющимся условиям. Важным онтогенетическим преобразованием центральных механизмов является регуляция движений.

В 5–7 лет происходит переход к контролю над точностью движений на основе зрительной афферентации с включением проприоцептивной обратной связи. Ведущим является механизм кольцевого регулирования. Признаки относительной зрелости основных двигательных образований коры мозга наблюдаются к 7-летнему возрасту. Иннервационный афферентный аппарат мышц по своей морфологической организации достигает уровня взрослого к 7–8 годам, эфферентный лишь к 11–13 годам.

Следовательно, представляется невозможным рассматривать процессы физического развития отдельно от психического, так как в дошкольном возрасте перестраивается вся психическая жизнь ребенка, его отношение к окружающему миру. Эта перестройка связана с возникновением внутренней психической жизни и внутренней регуляции поведения: ребенок сам начинает определять собственное поведение, трансформировать его из «полевого» – импульсивного и ситуативного – в «волевое». В старшем возрасте усиливается регулирующее влияние коры головного мозга на деятельность подкорковых центров, в результате чего действия ребенка становятся более упорядоченными. Интенсивно развивается аналитико-синтетическая деятельность больших полушарий. Увеличивается скорость образования временных связей, повышается роль второй сигнальной системы (М. А. Кольцова, Д. А. Фарбер и др.).

На шестом году жизни у ребенка появляется способность ставить для себя цели, касающиеся его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Это время характеризуется как период потери ребенком непосредственности и спонтанной активности, приобретения произвольности и опосредованности, то есть поведение становится многоплановым – разделяется план реальный и вымышленный, ребенок осознает их несовпадения; становятся дифференцированными чувства, выделяется и осознается переход одного чувства в другое.

Это изменение проявляется в возникновении произвольности психических процессов, имеющих решающее значение для дальнейшего психического развития ребенка, который начинает овладевать основами целеполагания, планирования и контроля. Целеполагание развивается по линии самостоятельной, инициативной постановки целей. Старшие дошкольники могут ставить цели, важные не только для них, но и для окружающих. Как подчеркивал Л. С. Выготский, самым характерным для волевого действия является свободный выбор цели, своего поведения, определяемый не внешними обстоятельствами, а мотивированный самим ребенком. Мотив, побуждая детей к деятельности, объясняет выбор данной цели.

Тактильные функции достигают своей зрелости к 4–5 годам, в то время как соматогностические – к 6 годам. К 7 годам формируется высокая способность к анализу и синтезу различных кожно-кинестетических стимулов. Различные виды предметного зрительного гнозиса у ребенка к 4–5 годам перестают вызывать затруднения. Здесь необходимо подчеркнуть, что возникающее иногда замешательство связано не с первичным дефицитом зрительного восприятия, а с медлительностью в подборе слов. До 6–7 лет дети демонстрируют затруднения при восприятии и интерпретации сюжетных, особенно серийных картин.

Активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности. Развитие пространственной ориентировки связано с повышением проприоцептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения, в этом возрасте наиболее интенсивно происходит морфологическая дифференцировка синаптических терминалей, что улучшает нервно-мышечное взаимодействие и обеспечивает возможность уверенно управлять своими «живыми движениями». У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Заметно улучшается функция равновесия, при этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку как собственных движений, так и движений других детей; уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия.

У ребенка начинает формироваться расслоение образа «Я» на реальный и потенциальный образ, у него появляется желание воображать себя персонажем сказки, фильма, рассказа, приписывая себе качества героя. На шестом году жизни ребенка разные линии психического развития, соединившись, обеспечивают возможность для произвольности поведения: самостоятельно, без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, соблюдая правила безопасности жизни на физкультурно-оздоровительных тренажерах.

Исследования Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, А. Н. Леонтьева показывают, что общение ребенка с взрослым – основное и решающее условие становления всех психических способностей и качеств ребенка: мышления, речи, самооценки, эмоциональной сферы, воображения. От количества и качества общения зависят уровень будущих способностей ребенка, его характер, его будущее. К шести годам складывается произвольность в сфере общения с взрослым.

Общение со сверстниками оказывает влияние на самопознание ребенка. Умение анализировать результаты собственной деятельности напрямую зависит от умения анализировать результаты других детей. К ровеснику ребенок более требователен и объективен в оценке. Дети стремятся поддерживать положительные взаимоотношения со сверстниками и участвуют в общей деятельности. Мотивы общения с товарищами у детей 5–7 лет настолько сильны, что ребенок часто отказывается от своих личных интересов в пользу поддержания контакта. Нравственная норма здесь уже начинает выступать как регулятор взаимоотношений между людьми. Старший дошкольник понимает, что норму необходимо соблюдать, чтобы коллективная деятельность была успешной.

Воображение в старшем дошкольном возрасте из репродуктивного, механически воспроизводящего действительность, превращается в творчески ее преобразующее. Оно соединяется с мышлением, включается в процесс планирования действий. В результате, деятельность детей приобретает осознанный, целенаправленный характер. Главным видом деятельности, в которой проявляется творческое воображение детей и совершенствуются все познавательные процессы, становится сюжетно-ролевая игра. В старшем дошкольном возрасте ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление. Использование в мышлении модельных образов в данном возрасте обеспечивает понимание различных отношений между предметами, позволяет усваивать обобщенные знания и применять их при решении новых мыслительных задач и при восприятии схематических изображений. Особенно важно, что, усваивая посредством образного мышления отвлеченные и обобщенные знания, дети самостоятельно применяют их в деятельности.

Возрастает регулирующее влияние коры головного мозга на деятельность подкорковых центров, в результате чего действия ребенка становятся более упорядоченными, проявляется обратная связь с центральным аппаратом регуляции движений.

**1.3 Планируемые результаты.**

**Целевые ориентиры уровня**

* Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
* Повышение уровня физического развития.
* Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике)
* Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
* Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах.
* Сформированная потребность в движениях (уметь самостоятельно организовать и провести игру (подвижную и малоподвижную), по назначению использовать спортивное оборудование).
* Сформированная потребность в совместных мероприятиях семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

**Оценка и анализ результатов**

1. Мониторинг посещаемости.
2. Анализ медицинского осмотра специалистами детской поликлиники.
3. Мониторинг питания.
4. Мониторинг физического развития воспитанников.
5. Анкетирование родителей и сотрудников по приобщению к ЗОЖ.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Описание оздоровительной деятельности.**

**Система оздоровительных мероприятий**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида «Сказка» сложилась система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей:

* профилактические и оздоровительные мероприятия (специальные профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
* общеукрепляющие мероприятия (витаминизация,полоскание горла раствором ромашки);
* организация рационального питания (пятиразовое питание по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд). Медицинской сестрой разработано десятидневное меню с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
* санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия; режимы проветривания и кварцевание;
* двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, динамические паузы, релаксационные паузы);
* закаливающие мероприятия (прогулка, утренняя гимнастика (в летний период на улице), бодрящая гимнастика (после сна), НОД по физической культуре, облегченная форма на НОД по физической культуре(футболка, шорты, носки, чешки));
* работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию безопасного и здорового образа жизни;
* использование здоровьесберегающих технологий.

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

- *Занятия по физической культуре:*

Работа по физическому развитию предусматривает освоение заданий разной степени сложности. Основная работа по физическому развитию проводится в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее НОД), организуется в физкультурном зале детского сада и на спортивной площадке. Предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, тренировочные, сюжетно - ролевые, игровые и контрольно – учетные, физкультурно-познавательные. Проведение спортивных праздников, физкультурных досугов, развлечений и Недели здоровья.

* *Проведение психологических мероприятий:* психодиагностика, психогимнастика, сказкотерапия, индивидуальные и подгруповые занятия в кабинете психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы, обеспечение благоприятного психологического климата.
* Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

**Формы, способы, методы и средства реализации оздоровительной программы**

**Профилактические мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид мероприятия | Время проведения | Методика проведения | Ответственные |
| Соблюдение санитарно-гигиенического режима МБДОУ д/с «Сказка» | Ежедневно | В соответствие с Программой производственного контроля | Зам. по АХЧ,  медицинская сестра |
| Иммунопрофилактика | Индивидуально | Иммунизация в соответствии календарем прививок по индивидуальному плану | Медицинская сестра |
| Противоэпидемические  мероприятия | По плану производственного контроля | Осмотр детей на:  - чесотку и педикулез;  Мероприятия в случае карантина;  Профилактика гриппа:  -использование бактерицидных ламп;  - использование фитонцидов в рационе питания детей. | Медицинская сестра |
| Витаминизация | Ежедневно | С-витаминизация 3-го блюда, свежие фрукты и овощи по меню. | Медицинская сестра |
| Профилактика респираторных заболеваний | Октябрь - Апрель |  | Медицинская сестра,  воспитатели |
| Профилактика нарушения осанки | Ежедневно  и на занятиях по физической культуре | 4-5 специальных упражнений, которые воздействуют на мышцы спины, живота и др., укрепление которых положительно скажется на осанке. | Инструктора по физической культуре, воспитатели |
| Профилактика плоскостопия | Ежедневно | Специальные упражнения для мышц ног и стоп, хождение босиком (после дневного сна по дорожкам здоровья и на физкультурных занятиях). | Инструктора по физической культуре, воспитатели |
| Профилактика нарушения зрения | Ежедневно | Использование наглядного материала, мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику проводится по словесным указаниям, с использованием стихов и потешек, показ педагога. | Воспитатели |

**Организация двигательной активности**

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко прослеживаются локомоторные действия детей.

Таким образом, двигательный режим в МБДОУ д/с «Сказка» включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

**Двигательный режим дошкольников**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида «Сказка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Младший возраста  3 – 4 года | Дошкольники  4 – 5 лет | Дошкольники  5 – 6 лет | Дошкольники  6 – 7 лет |
| Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  30-40 мин | Ежедневно  30-40 мин | Ежедневно  30-40 мин | Ежедневно  30-40 мин |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  5-6 мин.  из 5-6 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  6-8 мин.  из 6-7 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  7-8 мин.  из 6-8 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  8-9 мин.  из 8-10 общеразвивающих упражнений |
| Физкультурные занятия в зале | 2 раза в неделю по 15 мин. | 2 раза в неделю по 20 мин. | 2 раза в неделю по 25 мин. | 2 раза в неделю по 30 мин. |
| Физкультурное занятие на прогулке | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Физкультминутки во время занятий | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Прогулка | 1ч | 1ч | 1,5-2ч | 1,5-2ч |
| Прогулка за пределы участка | - | - | 25-30 мин,  до 1,5-2 км | 40-45 мин.  до 2 км |
| Корригирующая гимнастика после сна | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин |
| Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером | 20-30 мин  ежедневно, индивидуально | 20-30 мин  ежедневно, индивидуально | 30-40 мин  ежедневно, индивидуально | 30-40 мин  ежедневно, индивидуально |
| Физкультурный досуг | 1 раз в неделю 20 мин. | 1 раз в неделю  20 мин | 1 раз в неделю  30-40 мин | 1 раз в неделю 40 мин. |
| Спортивные упражнения, игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам) | | | |
| Спортивный праздник | **-** | 2 раза в год  до 45 мин. | 2 раза в год до 1 часа | 1. раза в год до 1 часа |

**Система закаливающих мероприятий**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида «Сказка» города Анадыря»**

В МБДОУ д/с «Сказка» в системе проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под наблюдением медицинского работника осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Возрастные группы | | | | | | |
| Младший возраста  3 – 4 года | | Дошкольники  4 – 5 лет | | Дошкольники  5 – 6 лет | | Дошкольники  6 – 7 лет |
| 1. Воздушно- температурный режим: | от +20 до + 22°С | | от +20 до + 22°С | | от +18 до + 20°С | | от +18 до + 20°С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | | | | |
| Одностороннее проветривание | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).  Допускается снижение температуры на 1-2 °С | | | | | | |
| Сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).  Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С | | | | | | |
| Утром перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. | | | | | | |
| Перед возвращением детей с дневной прогулки | + 22 °С | + 21 °С | | + 20 °С | | + 20 °С | |
| Во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. | | | | | | |
| 2. Воздушные ванны:   * Прием детей на воздухе | в летний период | до 0 °С | | до -5 °С | | до -5°С | |
| Утренняя гимнастика | В летний период на улице.  В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная | | | | | | |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.  Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С | | | | | | |
| Прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. | | | | | | |
| до - 15 °С | до - 18 °С | | до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с | | | |
| Хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.  В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. | | | | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры | | | | | | |
| + 20 °С | + 20 °С | | + 20 °С | | + 20 °С | |
| После дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы | | | | | | |
| 3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. В летний период - мытье ног. | | | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | | | |

**Здоровьесберегающие педагогические технологии**

Комплекс педагогических здоровьесберегающих технологий способствует формированию у ребёнка стойкой мотивации на здоровый образ жизни, воспитанию любви к физической культуре и спорту, повышает физическую работоспособность.

В детском саду «Сказка» педагоги и специалисты в своей работе применяют следующие здоровьесберегающие педагогические технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии.

Каждая из здоровьесберегающих технологий имеет оздоровительную направленность, а при использовании таких технологии в комплексе, в итоге способствует полноценному развитию ребенка.

***Динамические паузы*** проводятся для всех детей

в качестве профилактики утомления. Они включают в себя элементы гимнастики для

глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости

от вида занятия.

Проводят во время занятий 2**-**5 минут по мере утомляемости детей.

***Ритмопластика***

проводится начиная со среднего возраста не раньше чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю по 20 минут.

***Стретчинг***

проводится с детьми с вялой осанкой и плоскостопием.

Проводят не раньше чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин; используется со среднего возраста в физкультурном или

музыкальном зале либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.

***Технологии эстетической направленности***

используются во всех возрастных группах на занятиях по программе детского сада.

***Релаксация***

осуществляется с использованием спокойной мелодии или классической музыки, звуки природы.

Проводят во всех возрастных группах в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность

технологии.

***Подвижные и спортивные игры*** подбираются в соответствии с

возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используют лишь элементы спортивных игр. Проводят ежедневно для всех возрастных

групп как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате**-**малой со средней степенью подвижности.

***Бодрящая гимнастика*** проводится в различных формах: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам здоровья, лёгкий бег

из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Проводят ежедневно после дневного сна, 5**-**10 минут.

***Дыхательная гимнастика***

проводится в различных формах

физкультурно**-**оздоровительной работы.

Упражнения повышают устойчивость организма к болезням и стрессам, облегчают восстановление организма

после простуды, а главное, научат вас правильному здоровому дыханию.

***Пальчиковая гимнастика*** проводится для всех детей, особенно с речевыми проблемами, в любой удобный отрезок времени с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

***Физкультурное занятие*** проводятся в соответствии с рабочей программой инструкторов по физической культуре, 3 раза в неделю: в физкультурном зале – 2 раза; на свежем воздухе – 1 раз

(в зависимости от погодных условий),

Время проведения: с детьми раннего возраста в групповой комнате 10 минут, с младшими дошкольниками 15 минут, в средних группах 20 минут,

в старших – 25 минут подготовительных **-**30 минут.

***Проблемно-игровые занятия***

***(игротренинги и игротерапия)***

организовываются незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в

процесс игровой деятельности. Они проводятся в свободное время, во основном

второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач,

поставленных педагогом.

***Ортопедическая гимнастика***

проводится с детьми с плоскостопием и в

качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Гимнастика проходить регулярно и последовательно.

***Самомассаж***

проводится строго по специальной методике с

использованием наглядного материала. Он очень полезен детям с частыми

простудными заболеваниями и болезнями ЛОР**-**органов, проводится в преддверии эпидемий ОРЗ и гриппа, в осенний и весенний периоды в со старшего возраста.

***Занятия из серии «Здоровье»***

проводятся 1 раз в неделю по 30 минут со старшего возраста.

***Коммуникативные игры***

в них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Проводят с детьми,

начиная со старшего возраста 1**-**2 раза в неделю по 30 минут.

***Занятия по арттерапии***

проводят сеансами по 10-12 занятий по 15**-**20 минут со средней группы.

***Занятия сказкотерапии*** используют для психологической

терапевтической и развивающей работы. Проводятся 2**-**4 занятия по 20минут, с любого возраста.

***Занятия сказкотерапии*** используют для психологической

терапевтической и развивающей работы. Проводятся 2**-**4 занятия по 20 минут, с любого возраста.

***Психогимнастика***

позволяет выражать свои переживания, изображать

эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы. занятия проводятся с дошкольниками по специальным методикам 1**-**2 раза в неделю со старшего возраста по 15**-**20 минут.

***Технология воздействия цветом***

проводят как специальное занятие 2**-**4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Технологии коррекции поведения осуществляются по

специальным методикам в малых группах по 6**-**8 человек. Группы составляются не по одному признаку, поэтому дети с разными проблемами

занимаются в одной группе.

Занятия проводятся сеансами по 10**-**12 занятий по 15**-**20 минут со старшего возраста в игровой форме

***Музыкальные технологии*** используются в качестве вспомогательного

средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения

эмоционального настроя и пр. Проводят в различных формах физкультурно-

оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2**-**4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

***Занятия по фонетической ритмике***

проводятся с детьми, у которых проблемы

слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетическая

грамотная речь без движений. Проводится 2 раза в неделю с младшего

возраста не раньше, чем через 30 минут после приёма пищи

с детьми младшего возраста 10 минут, а со старшими детьми 20 минут.

**Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку**, **-** это:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;

- воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;

- привитие знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его;

- воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Применительно к взрослым** **-** содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей, специалистов детского сада и валеологическому просвещению родителей.

Применение в работе МБДОУ д/с «Сказка» здоровьесберегающих педагогических технологий направлено на повышение результативности воспитательно-образовательного процесса, формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.  2. Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.  3. Формирование навыков культурного приема пищи. | Беседы.  Дидактические упражнения.  Дидактические игры.  Чтение художественной литературы.  Просмотр мультфильмов, презентаций.  Разучивание стихов.  Игры-ситуации.  Игры-драматизации.  Дежурство по столовой. | Ежедневно.  В соответствии с тематическим планом. | Воспитатель. |

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. Знакомство детей с частями тела.  2. Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.  3. Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.  4. Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь».  5. Формирование умений оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.  6. Формировать представления о значении физических упражнений дляорганизма человека. | Беседы.  Дидактические упражнения.  Дидактические игры.  Подвижные игры.  Музыкально-ритмические игры.  Чтение художественной литературы.  Просмотр мультфильмов, презентаций.  Разучивание стихов.  Игры-ситуации.  Игры-драматизации.  Дни здоровья.  Физкультурные праздники и развлечения.  Физкультминутки.  Ритмические гимнастики.  Утренние гимнастики.  Физическая культура. | Ежедневно.  В соответствии с тематическим планом. | Воспитатель.  Инструктора по физической культуре.  Музыкальный руководитель. |

**Приобщение к правилам**

**безопасного для человека и окружающего мира поведения**

Все стороны жизни человека напрямую связаны с его безопасностью. Проблемы безопасности жизнедеятельности по праву относятся к глобальным проблемам человечества. Основная цель - подготовить ребенка к безопасной жизни в окружающей среде – природной, техногенной и социальной.

В нашем детском саду «Сказка» уделяется большое внимание формированию у дошкольников навыков безопасного поведения.

**Основные направления работы**

**по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников**

**в МБДОУ д/с «Сказка»**

Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни.

Безопасность собственной жизнедеятельности

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности.

Безопасный отдых на природе

Безопасность на дорогах и улицах

Бережем свое здоровье

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте.

Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе.

**2.2 Организация работы с инвалидами**

**и с лицами с ограниченными возможностями здоровья.**

*Не ребенок подгоняется под существующие в*

*образовательном учреждение условия и нормы,*

*а наоборот, вся система образования подстраивается*

*под потребности и возможности конкретного ребенка.*

***Анна Схемова.***

В настоящее время проблеме воспитания и обучения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья уделяется значительное внимание. Это обусловлено тенденцией к увеличению количества детей с проблемами в развитии.

Основной целью детского сада является создание оптимальных условий для амплификации развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сфер, позитивных качеств личности каждого ребенка. Коррекцонно-педагогическое воздействие направлено на преодоление и предупреждение нарушений развития, а также на формирование определенного круга знаний и умений, необходимых для успешной подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе. Одной из важнейших целей **работы** педагогов в детском саду является охрана и укрепление здоровья воспитанников. Основными задачами **физкультурно - оздоровительной работы** являются оздоровление ребенка, физическое развитие и совершенствование техники движений, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Дети с ограниченными возможностями здоровья часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе, для них часто характерна скованность, плохая переключаемость различных действий.

Формирование полноценных двигательных навыков, активная деятельность в процессе сюжетной игры, малоподвижной и подвижной игры, овладение тонко координированными движениями рук – необходимые звенья в общей системе коррекционного обучения.

Коррекция особенностей моторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправления неправильных поз, развитие статической выносливости, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между речью и движениями, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие двигательной координации, необходимой для становления навыков письма.

Пути достижения физического здоровья ребенка должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду.

В муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида «Сказка» города Анадыря» инструктора по физической культуре организуют и проводят групповые и индивидуальные занятия по адаптированной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Перед инструкторами по физической культуре стоят следующие задачи:

- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Выбор методов и отдельных методических приемов, технологий решается педагогами в каждом конкретном случае.

В работе с детьми очень значимо взаимодействие педагогов и специалистов, которое решает оздоровительные, образовательно-воспитательные и коррекционно-развивающие задачи и осуществляется по трем направлениям

1. диагностическое;

2. коррекционно-развивающее;

3. информационно-консультативное.

**Система физкультурно – оздоровительной работы**

**с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида «Сказка» города Анадыря»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направление работы** | **Содержание работы** |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-**щадящий режим;  **-**организация микроклимата в жизни группы;  - профилактические, оздоровительные мероприятия. |
| 2. | Создание условий для физкультурно  - оздоровительной работы | **-**планирование НОД;  - разработка конспектов по НОД;  - планирование физкультурных мероприятий. |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и средствами медицинской реабилитации | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, дыхательных и т.д.  - физкультурные занятия в игровой форме, совместные физкультурные досуги с родителями, вовлечение детей в спортивные мероприятия детского сада;  - подвижные игры;  - индивидуальная работа по развитию движений;  - массаж различных групп мышц;  - тренажёры: велотренажёр, воздушный тренажёр «Бегущая по волнам массажные тренажёры с электроприводом, сухой бассейн, массажные мячи. |
| 4. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - игры на свежем воздухе;  - самостоятельная деятельность на прогулке, в группе;  - совместные походы педагогов с родителями и детьми на природу в выходные и праздничные дни,  - организация целевых прогулок для детей. |
| 5. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений;  - прогулки на свежем воздухе;  - соблюдение режима, структуры прогулки;  - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе. |
| 6. | Работа с родителями | - день открытых дверей;  - родительские собрания;  - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада;  - пропаганда ЗОЖ. |
| 7. | Медико-педагогический контроль | -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования;  - мониторинг за состоянием здоровья детей;  - рациональное питание. |
| 8. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий;  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий;  - инструктаж. |

Тесная взаимосвязь педагогов, специалистов, родителей способствует улучшению физического развития детей с ОВЗ. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в оздоровительной работе.

**2.3 Организация рационального питание.**

Питание детей организовано в соответствии с требованиями к питанию в дошкольном образовательном учреждении с примерным 10-дневным меню, технологические карты на приготовляемые блюда соответствуют рекомендуемым нормам питания детей возраста 2-7 лет (требованиям СанПиНа). Питание сбалансировано по основным питательным компонентам – белкам, жирам, углеводам, витаминам. В рационе питания детей ежедневно проводится дополнительная витаминизация третьего блюда. Ассортимент блюд разнообразный, блюда в течение дня не повторяются, ежедневно дети получают натуральное мясо, крупы, сливочное масло, овощи, фрукты. Питание гипоаллергенно, т.е. по возможности исключающее продукты с высоким содержанием аллергенов. Детям, не переносящим определенный перечень продуктов (всего 22 воспитанника с диагнозом пищевая аллергия) по меню производится замена продуктов питания. В течение всего года медицинской сестрой и администрацией МБДОУ д/с «Сказка» осуществляется контроль за санитарным состоянием пищеблока, качеством приготовления пищи, раздачей готовой пищи по группам и в группах, графиком получения пищи, разработанным в соответствии с возрастными особенностями детей, ведением отчетной документации.

Медицинской сестрой проводится ежеквартальный анализ натуральных норм питания. По итогам выполнения натуральных норм питания корректируется меню-раскладка на следующий квартал. Норма калорийности соблюдается. В летний период увеличивается количество фруктов и овощей в рационе детей.

Учет особенностей развития детей

10 – дневное меню

Контроль режима питания

Выполнение установленных правил технологии приготовления блюд

Беседы и лекции с родителями о здоровом питании детей дошкольного возраста

Доведение до сведения родителей ежедневного меню

**2.4 Взаимодействие всех сотрудников детского сада «Сказка».**

Эффективность оздоровительной работы в детском саду «Сказка» напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания всех сотрудников дошкольного учреждения. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты.

**Заведующий:**

- Общее руководство по внедрению программы.

- Анализ реализации программы.

- Контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

**Заместитель заведующего по УВР:**

- Программно-методическое обеспечение программы.

- Проведение мониторинга (совместно с педагогами и специалистами).

- Контроль за реализацией программы.

**Заместитель заведующего АХЧ:**

- Создание материально-технических условий.

- Создание условий для предупреждения травматизма в МБДОУ.

- Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий реализации программы.

- Обеспечение ОБЖ.

**Медицинская сестра:**

- Обследование детей, получение антропометрических данных; составление списков часто и длительно болеющих детей.

- Организация и контроль соблюдения санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режима.

- Организация рационального питания.

- Контроль уровня здоровья детей: определяет и оценивает показатели заболеваемости, физического, функционального и моторного развития, динамику групп здоровья.

- Контроль за выполнением двигательного режима и физических нагрузок на утренней гимнастике и НОД по физической культуре.

- Поведение консультаций с педагогами.

- Первая помощь при травмах.

**Инструктор по физической культуре:**

- Определение показателей физической подготовленности детей.

- Коррекция отклонений в физическом развитии.

- Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- Проведение оздоровительных мероприятий.

- Использование здоровьесберегающих технологий.

- Формирование у детей: основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков; оптимальной двигательной активности в коллективных и самостоятельных видах деятельности; валеологической культуры, осознанного освоения программы оздоровления.

- Проведение консультаций для педагогов и родителей.

**Воспитатели:**

- Обеспечение психологического комфорта каждому ребенку в группе.

- Проведение оздоровительных мероприятий и формирование основ безопасности жизнедеятельности детей.

- Использование здоровьесберегающих технологий.

**Младший обслуживающий персонал:**

- Соблюдение санитарно-гигиенического условий.

- Помощь воспитателям в организации образовательного процесса, оздоровительных мероприятий.

**Музыкальный руководитель:**

- Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей.

- Использование здоровьесберегающих технологий.

- Проведение консультаций для педагогов, на которых раскрывается влияние музыки на здоровье детей, дает рекомендации по использованию музыки.

**Педагог-психолог:**

- Использование здоровьесберегающих технологий.

- Коррекция отклонений в психическом развитии.

- Методы психологической разгрузки.

**Учитель-логопед:**

- Использование здоровьесберегающих технологий.

- Коррекция отклонений в речевом развитии.

**Шеф-повар:**

- Организация рационального питания детей.

- Контроль за соблюдением технологий приготовления блюд.

- Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоки.

**Перспективы развития кадров**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| **1.** | Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах | Ежегодно | Заведующий |
| **2.** | Организация работы творческой группы по проблемам здоровьесбережения | Ежегодно | Зам заведующего по УВР, руководитель творческой группы |
| **3.** | Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно -образовательного процесса в ДОУ | Постоянно | Зам заведующего по УВР |
| **4.** | Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов | Ежегодно | Зам заведующего по УВР, медицинская сестра |

**Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности**

**Развития научно-методических условий здорвьеориентированной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения | Ежегодно | Зам заведующего по УВР,  инструктор по физической культуре |
| 2. | Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.) | Ежегодно | Зам заведующего по УВР,  инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,  учитель – логопед, педагог – психолог,  воспитатели |
| 3. | Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания) | Ежегодно | Зам заведующего по УВР |
| 4. | Организация работы по образовательным проектам спортивной тематики | Ежегодно | Зам заведующего по УВР,  инструктор по физической культуре |

**Обеспечение санитарно-гигиенических условий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Создание условий | Ответственные |
|  | Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию. | Заведующий  Зам заведующего по АХЧ |
|  | Рациональное построение режима дня | Заведующий  Зам заведующего по УВР  Воспитатели |
|  | Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной  нагрузке детей. | Заведующий  Зам заведующего по УВР  Воспитатели |
|  | Выполнение основных требований к организации физического воспитания | Заведующий  Зам заведующего по УВР  Медицинская сестра  Воспитатели |
|  | Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ | Заведующий  Зам заведующего по УВР  Зам заведующего по АХЧ  Медицинская сестра  Воспитатели |
|  | Санитарно-просветительская работа  (с сотрудниками и родителями), | Зам заведующего по УВР  Медицинская сестра  Воспитатели |
|  | Полноценное сбалансированное питание | Заведующий  Медицинская сестра |

**2.5 Взаимодействие с семьей.**

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, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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 в течение всего года.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

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:

1. Просветительское.

2. Культурно – досуговое.

3. Психофизическое.

**Просветительское направление**

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки).

- Собеседование (сбор информации).

- Анкетирование, тесты, опросы.

- Встречи со специалистами (педагогом – психологом, учителем – логопедом, инструкторами по физической культуре).

- Консультации, беседы, круглые – столы, мастер - классы ( по оздоровлению воспитанников в домашних условиях).

- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.

**Культурно - досуговое направление**

- Дни открытых дверей.

- Совместные праздники и развлечения.

- Организация вечеров вопросов и ответов.

**Психофизическое направление.**

- Физкультурные досуги и развлечения с участием родителей.

- Спортивные мероприятия.

- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.

- Тренинги, 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 здоровью.

**Взаимодействие с семьей.**

Просветительская работа

Превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия взрослых и детей.

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.

Необходимость совместного оздоровления ребенка в условиях детского сада и семьи.

Индивидуальные рекомендации по планированию совместной практической работы.

Овладение практическими навыками проведения оздоровительных мероприятий.

Повышение педагогической культуры родителей

**2.6 Взаимодействие с социальными институтами города.**

Для сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду «Сказка» поддерживается постоянная связь с детской поликлиникой.

- проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;

- проведение профилактических медицинских осмотров детей;

- оказание лечебно-профилактической помощи;

- составление рекомендаций, назначений по оздоровлению;

- взятие пробы R-Манту по плану.

**Детская поликлиника**

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

**3.1. Описание материально-техническое обеспечения, особенности организации предметно-пространственной среды, методические материалы и средства обучения и воспитания**

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

- медицинский кабинет;

- процедурный кабинет;

- изолятор на корпусе №1 по ул. Беринга

В детском саду имеется необходимое медицинское оборудование:

- мини-солярий «Солнышко»;

- ингалятор «Ромашка»;

- тубус-кварц настольный;

- облучатель инфракрасный «Солюкс»;

- динамометр кистевой;

- ингалятор ультразвуковой «Вулкан»;

- ростомер;

- налобный осветитель в комплекте;

- весы медицинские напольные;

- аппарат Ротта для определения зрения;

- тонометр для измерения давления;

- фонендоскоп;

- одноразовые медицинские шпателя;

- термометры;

- необходимым перечнем медикаментов для оказания неотложной помощи и медикаментозной коррекции по назначению врача.

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, и оборудованы центры двигательной активности, в которых имеется спортивный инвентарь подобранный по возрасту детей для двигательной деятельности и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения всех видов двигательной активности детей в режиме дня (утренняя гимнастика, НОД по физической культуре, динамические часы, спортивные праздники, дни здоровья) функционирует физкультурный, хореографический и музыкальный зал, оснащенный необходимым оборудованием:

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая стенка | 3 пролета |
| Бревно гимнастическое | 4 шт. |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 4 шт. |
| Доска гладкая с зацепами | 2 шт. |
| Доска с ребристой поверхностью | 4 шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг, * маленькие (резиновые и пластмассовые), * средние (резиновые), * мячи ёжики | 15 шт.  60 шт.  30 шт.  30 шт. |
| Гимнастический мат | 4 шт. |
| Палка гимнастическая | 25 шт. |
| Скакалка детская   * для детей подготовительной группы (длина 210 см) * для детей средней и старшей группы (длина 180 см) | 20 шт.  20 шт. |
| Кольцеброс | 4 шт. |
| Напольные баскетбольные корзины | 2 шт. |
| Навесные цели для метания | 2 шт. |
| Напольные стойки для подлезания и перешагивания | 4 шт. |
| Кегли | 40 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * большой (диаметр 90 см) * средний (диаметр 50 см) | 25 шт.  30 шт. |
| Конус для эстафет | 8 шт. |
| Дуга для подлезания | 2 шт. |
| Кубики пластмассовые | 40 шт. |
| Цветные ленточки | 20 шт. |
| Прыгающий мяч с ручкой | 8 шт. |
| Флажки разноцветные | 20 шт. |
| Мешочки с песком | 25 шт. |
| Велотренажер детский | 2 шт. |
| Беговая дорожка детская | 1 шт. |
| Ходули | 1 шт |
| Круг здоровья | 1 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 10 шт. |
| Лыжи детские | 25 шт. |

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

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных развлечений и досугов необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |
| Проектор | 1 шт. |
| Компьютер | 1 шт. |

**Наглядно - дидактические пособия**

1. Демонстрационный материал «Соблюдай правила дорожного движения!»;

2. Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр;

3. Дидактические картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами здорового образа жизни;

4. Информационно-деловое оснащение ДОУ «Один дома, или дом, безопасный для дошкольника»;

5. Информационно-деловое оснащение ДОУ «Мы идем в детский сад «правильная» одежда и обувь для дошкольника»;

6. Карточки с изображением исходных положений;

7. Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и врассыпную);

8. Наглядно-дидактические пособия «Собери дорожный знак», «Собери светофор»;

9. Наглядно-дидактические пособия «Собери цветок»;

10. Наглядно-дидактические пособия «Собери снеговика»;

11. Наглядно-дидактические пособия «Овощи», «Фрукты», «Цветы»;

12. Набор знаков «Дорожного движения»;

13. Наглядно-дидактическое пособие «Безопасность на дороге»;

14. Стенд - гармошка «Режим дня»;

15. Стенд-гармошка «Здоровый образ жизни семьи».

На территории детского сада по ул. Строителей д.7 с 2010 года функционирует открытая спортивная площадка общей S = 108 кв. м., размером 12 х 9 м, с резиновым покрытием «Мастер – файбер». На площадке имеется беговая дорожка, разметка для построения. В зимний период времени на спортивной площадке проводятся занятия по лыжной подготовке, подвижные и спортивные игры.

**Методическое обеспечение программы**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 80 с. (Будь здоров, дошкольник!).
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет –М.: Мозайка - Синтез, 2014. – 48 с.
3. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет/ авт. – сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2014. – 188 с.
4. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /Авт. – сост. Т.С. Никифоровой, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2017. – 96 с.
5. Здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС дошкольного образования/ Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки: «44.03.01 – Педагогическое образование» профиль «Педагогика общего образования», Климина Галина Александровна Екатеринбург 2017. -74 с.
6. К здоровой семье через детский сад: Метод. Рекомендации к программе/ Под науч. Ред. М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко и др. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 128 с. – (Будь здоров дошкольник!).
7. Мониторинг физического развития детей 1 – 6 лет (ФГОС ДО). Диагностический инструментарий. (Компакт – диск) – издательство «Учитель».
8. Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Сказка» города Анадыря», г. Анадырь 2020 г.
9. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, Васильева. – 3 – е изд., испр. И доп. - М., Мозаика-Синтез, 2015. – 368 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 2 мл.группа ФГОС диск 2014.
11. Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду младшая группа ФГОС диск 2014.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа ФГОС диск 2014.
13. Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду старшая группа ФГОС диск 2014.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду подготовительная группа ФГОС диск 2014.
15. Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика ФГОС изд Синтез 2014 г.
16. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно - ролевой основе/ авт. – сост. Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель 2014. – 63 с.
17. Проект образовательной программы "Энциклопедия здоровья". Модель взаимодействия ДОО и семьи / авт. – сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Мышкина, И.Н. недомеркова – Волгоград: Учитель 2016 г. – 77 с.
18. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб., 2014 г.
19. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) 3 – 7 лет./ Ю.А. Кириллова. ООО «Издательство «Детство – Пресс», – СПБ.: 2015 г.
20. Рунова М. Приобщаем детей к физической культуре / М. Рунова // Дошкольное воспитание. -2006.-№10.-№52-61.
21. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт. – сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель 2014г.
22. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет/ Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка - Синтез 2015. – 144 с.
23. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник / [Авт.-сост. Антонов Ю.Е. и др.]. - М. : Аркти, 2001. - 206, [1] с. - (Развитие и воспитание дошкольника).; ISBN 5-89415-196-1  
    (Развитие и воспитание дошкольника) Дошкольная педагогика -- Российская Федерация -- Физическое воспитание.
24. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3 – 7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016. – 112 с.
25. Чевычелова Е. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. ФГОС ДО/ Серия: [ДОУ компенсирующего вида](https://www.labirint.ru/series/30549/). – Волгоград: Учитель, 2020 г. – 123 с.
26. https://www.labirint.ru/books/443644/Физкультурно - оздоровительная

работа в ДОУ/ авт. – сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2014г.

**3.2. Распорядок и режим дня.**

**Режим дня в группе раннего возраста (1,6 – 3 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Режимные моменты | Содержание |
| 8.00-8.30 | «Утро радостных встреч» | Формирование традиций: прием детей, игровая деятельность. |
| 8.30-8.35 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Утренняя гимнастика. |
| 8.35-8.55  10.00-10.10 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к завтраку.  Культурно-гигиенические мероприятия.  Завтрак.  Второй завтрак. |
| 8.55-9.00 | «Минутки игры» | Игровая пауза.  Подготовка к занятиям. |
| 9.00-10.00 | Занимательная деятельность | Непосредственная образовательная деятельность  ( по подгруппам). |
| 10.10-11.20 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 11.40-12.10 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к обеду.  Обед. |
| 12.10-15.15 | «Дрема пришла, сон принесла» | Подготовка ко сну.  Сон. |
| 15.15-15.30 | «Потягушки» | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, культурно-гигиенические навыки (одевание, умывание ) |
| 15.30-15.40 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к полднику, полдник, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи |
| 15.45 -16.55 | Занимательная деятельность | Непосредственная образовательная деятельность  (по подгруппам). |
| 17.00- 17.40 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 17.40-18.00 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к ужину, культурно-гигиенические навыки  Ужин. |
| 18.20-19.00 | «Растем играя» | Организованная игровая деятельность детей, индивидуальная работа по сенсорному развитию, рассматривание иллюстраций, работа в уголке по уходу за растениями. |
| 19.00-20.00 | «Идём гулять!» | Прогулка. Уход детей домой. |

**Режим дня детей дошкольного возраста (3 – 4 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Режимные моменты | Содержание |
| 8.00-8.30 | «Утро радостных встреч» | Формирование традиций: прием детей, игровая деятельность. |
| 8.30-8.35 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Утренняя гимнастика |
| 8.35-8.55  10.00-10.10 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические мероприятия.  Завтрак.  Второй завтрак. |
| 8.55-9.00 | «Минутки игры» | Игровая пауза.  Подготовка к занятиям. |
| 9.00-9.40 | Занимательная деятельность | Непосредственная образовательная деятельность. |
| 10.35-12.10 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка, наблюдения за живой и неживой природой, игры с песком (снегом)  Возвращение с прогулки, закрепление навыков раздевания в определенной последовательности |
| 12.10-12.30 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к обеду.  Обед, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи |
| 12.30-15.00 | «Дрема пришла, сон принесла» | Подготовка ко сну.  Дневной сон. |
| 15.00-15.20 | «Потягушки» | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, культурно-гигиенические мероприятия (одевание, умывание) |
| 15.20-15.40 | «Вкусно и полезно» | Полдник |
| 15.40 -16.30 | «Как интересно все вокруг»  «Книга – самый лучший в мире друг» | Игры, досуги,кружки, самостоятельная деятельность  по интересам, общение  Деятельность по интересам детей  Чтение художественной литературы |
| 16.45-17.40 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 17.40-18.00 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к ужину, ужин. |
| 18.00-18.50 | «Растем играя» | Организованная игровая деятельность детей. |
| 19.00-20.00 | « Мы гуляем!» | Прогулка. Уход детей домой. |

**Режим дня детей дошкольного возраста (4 - 5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Режимные моменты | Содержание |
| 8.00-8.30 | «Утро радостных встреч» | Формирование традиций: прием детей, игровая деятельность. |
| 8.30-8.35 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Утренняя гимнастика |
| 8.40-8.55  10.00-10.10 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к завтраку  Культурно-гигиенические мероприятия.  Завтрак.  Второй завтрак. |
| 8.55-9.00 | «Минутки игры» | Игровая пауза.  Подготовка к занятиям. |
| 9.00-10.35 | Занимательная деятельность | Непосредственная образовательная деятельность. |
| 10.35-12.10 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка, наблюдения за живой и неживой природой, игры с песком (снегом)  Возвращение с прогулки, закрепление навыков раздевания в определенной последовательности |
| 12.10-12.15 | Интеллектуальная разминка | Интеллектуальные, словесные, творческие игры. |
| 12.20-12.40 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к обеду.  Обед, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи |
| 12.40-15.00 | «Дрема пришла, сон принесла» | Подготовка ко сну.  Дневной сон. |
| 15.00-15.20 | «Потягушки» | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, культурно-гигиенические мероприятия (одевание, умывание). |
| 15.20-15.30 | «Вкусно и полезно» | Полдник |
| 15.30-16.40 | «Как интересно все вокруг»  «Книга – самый лучший в мире друг» | Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам  Чтение художественной литературы |
| 16.50-17.40 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 17.40 -18.00 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к ужину, ужин. |
| 18.00-18.50 | «Растем играя» | Организованная игровая деятельность детей. |
| 19.00-20.00 | «Мы гуляем!» | Прогулка. Уход детей домой. |

**Режим дня детей дошкольного возраста (5 -6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Режимные моменты | Содержание |
| 8.00-8.30 | «Утро радостных встреч» | Формирование традиций: прием детей, игровая деятельность. |
| 8.30-8.37 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Утренняя гимнастика |
| 8.40-8.55  10.00-10.10 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к завтраку  Культурно-гигиенические мероприятия.  Завтрак.  Второй завтрак. |
| 9.00-10.35 | Занимательная деятельность | Непосредственная образовательная деятельность. |
| 10.35-12.20 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка, наблюдения за живой и неживой природой, игры с песком (снегом)  Возвращение с прогулки, закрепление навыков раздевания в определенной последовательности |
| 12.20-12.40 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к обеду.  Обед, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи |
| 12.40-15.00 | «Дрема пришла, сон принесла» | Подготовка ко сну.  Дневной сон. |
| 15.00-15.20 | «Потягушки» | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, культурно-гигиенические мероприятия (одевание, умывание). |
| 15.20-15.30 | «Вкусно и полезно» | Полдник |
| 15.30-16.30 | «Как интересно все вокруг»  «Книга – самый лучший в мире друг» | Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам    Чтение художественной литературы |
| 17.05-18.15 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 18.15 -18.30 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к ужину, ужин. |
| 18.30 -19.00 | «Растем играя» | Организованная игровая деятельность детей. |
| 19.00-20.00 | «Мы гуляем!» | Прогулка. Уход детей домой. |

**Режим дня детей дошкольного возраста (6-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Режимные моменты | Содержание |
| 8.00-8.30 | «Утро радостных встреч» | Формирование традиций: прием детей, игровая деятельность. |
| 8.30-8.38 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Утренняя гимнастика |
| 8.40-8.55  10.10-10.20 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к завтраку  Культурно-гигиенические мероприятия.  Завтрак.  Второй завтрак. |
| 8.55-9.00 | «Минутки игры» | Игровая пауза.  Подготовка к занятиям. |
| 9.00-10.45 | Занимательная деятельность | Непосредственно образовательная деятельность. |
| 10.50-12.25 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка, наблюдения за живой и неживой природой, игры с песком (снегом)  Возвращение с прогулки, закрепление навыков раздевания в определенной последовательности |
| 12.25-12.50 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к обеду.  Обед, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи |
| 12.50-14.50 | «Дрема пришла, сон принесла» | Подготовка ко сну.  Дневной сон. |
| 14.50-15.15 | «Потягушки» | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, культурно-гигиенические мероприятия (одевание, умывание). |
| 15.15-15.30 | «Вкусно и полезно» | Полдник |
| 15.30-16.40 | «Как интересно все вокруг»  «Книга – самый лучший в мире друг» | Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам, общение.  Чтение художественной литературы. |
| 16.50-18.00 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 18.00-18.20 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к ужину, ужин. |
| 18.20 -19.00 | «Растем играя» | Игры ролевые, дидактические, самостоятельная деятельность детей |
| 19.00-20.00 | « Мы гуляем!» | Прогулка. Уход детей домой. |

**Режим дня в группах комбинированной направленности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Режимные моменты | Содержание |
| 8.00-8.30 | «Утро радостных встреч» | Формирование традиций: прием детей, игровая деятельность. |
| 8.30-8.35 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Утренняя гимнастика |
| 8.40-8.55  10.00-10.10 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к завтраку  Культурно-гигиенические мероприятия.  Завтрак.  Второй завтрак. |
| 8.55-9.00 | «Минутки игры» | Игровая пауза.  Подготовка к занятиям. |
| 9.00-10.35 | Занимательная деятельность | Непосредственная образовательная деятельность. |
| 10.35-12.10 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке.  Прогулка, наблюдения за живой и неживой природой, игры с песком (снегом)  Возвращение с прогулки, закрепление навыков раздевания в определенной последовательности |
| 12.10-12.15 | Интеллектуальная разминка | Интеллектуальные, словесные, творческие игры. |
| 12.20-12.40 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к обеду.  Обед, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи |
| 12.40-15.00 | «Дрема пришла, сон принесла» | Подготовка ко сну.  Дневной сон. |
| 15.00-15.20 | «Потягушки» | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, культурно-гигиенические мероприятия (одевание, умывание). |
| 15.20-15.30 | «Вкусно и полезно» | Полдник |
| 15.30-16.40 | «Как интересно все вокруг»  «Книга – самый лучший в мире друг» | Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам  Чтение художественной литературы |
| 16.50-17.40 | «Нам хочется гулять» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки. |
| 17.40 -18.00 | «Вкусно и полезно» | Подготовка к ужину, ужин. |
| 18.00-18.50 | «Растем играя» | Организованная игровая деятельность детей. |
| 19.00-20.00 | «Мы гуляем!» | Прогулка. Уход детей домой. |