

**Программа «Здоровье» СП ГБОУ СОШ №21  
г. Сызрани по адресу: ул. Циолковского, д.1  
на 2014 – 2015 учебный год**

Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие» реализуется в соответствии с разделом «Физическое воспитание» основной общеобразовательной «Программы воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой

Разрабатывая программу «Здоровье» мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

**Пояснительная записка**

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее). Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного

и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи программы:**

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Актуальность программы**

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

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития

двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

### **Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

- медицинский кабинет, прививочный, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием
- медицинская сестра
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастической стенкой, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать

интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

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

### **Организация оздоровительной деятельности воспитанников**

Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья ребенка – одно из приоритетных направлений работы нашего детского сада. Задача ДОУ – не только сохранить, но и по возможности укрепить здоровье детей при взаимодействии всех участников педагогического процесса – родителей, воспитателей, медицинских работников и специалистов ДОУ. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ строится на основе комплекса оздоровительных мероприятий «Если хочешь - будь здоров», который является комплексной системой воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства.

### **Работа ведется по четырем основным направлениям:**

- Обеспечение психологического благополучия;
- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Нравственное здоровье, приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям.

Учитывая все факторы формирования организма ребенка, а также индивидуальные особенности детей, коллектив нашего дошкольного учреждения решает следующие задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;

- развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- приобщать детей к традициям большого спорта.

**Содержание физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ реализуется в следующих формах:**

- **утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера; упражнения на полосе препятствий – детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки; утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки;
- **физкультминутки** сопровождается текстом, связанным или не связанным с движением. При произнесении текста детьми педагог следит за тем, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Также физкультминутки проводятся с музыкальным сопровождением, во время которых дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т. д.) Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки проводится упражнение на расслабление 1–2 мин;
- **подвижные игры, физические упражнения на прогулке** – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат (волейбол, бадминтон, городки, футбол)
- **гимнастика после дневного сна** - носит вариативный характер, в зависимости от этого меняется и её продолжительность (от 7–15 минут)

- **гимнастика игрового характера** состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

- **разминка в постели и комплекс упражнений.** Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Пробежки по массажным дорожкам осуществляются детьми ежедневно.

Закаливающие мероприятия, которые обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышают устойчивость к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

В эти мероприятия входят:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и ее длительность;
- использование сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- мытье прохладной водой рук;
- воздушные процедуры;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг и дни здоровья. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности дошкольников. При организации активного отдыха учитываются климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

В течение учебного года со старшими дошкольниками проводится 2–3 праздника на свежем воздухе. Темы праздников самые разнообразные «Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима» и т. д.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает

детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

**Физкультурно-оздоровительная работа** с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Первая младшая группа (от 1,6 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

<b>2 младшая группа (3-4 года)</b>	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<p>Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.</p> <p>Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p>

	<p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья.</p> <p>Закреплять умение ползать.</p>
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> <p>Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;</p> <p>Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</p>
<p><b>Средняя группа (4-5 лет)</b></p>	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.</p> <p>Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</p> <p>Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p>

	<p>Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу</p> <p>Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору</p>
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.</p> <p>Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
<p><b>Старшая группа (5-6 лет)</b></p>	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в</p>

	<p>зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.</p> <p>Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.</p> <p>Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b></p>	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Формировать правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных</p>

	<p>играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.</p>
<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p> <p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.</p>

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей		
		3–4 года	4–5 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице	15–20 1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35

<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультурминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида, содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный Отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Динамические паузы</b>	Во время непосредственно образовательной деятельности 2-5 мин. по мере утомляемости детей, начиная со 2 младшей группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспитатели
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инструктор по ф/к, муз. рук-ль, воспитатели
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	воспитатели
<b>Коррекционные дорожки</b>	После сна вся группа в соответствии с разработанной системой закаливания	Профилактика плоскостопия, обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки	Воспитатели, инструктор по ф/к
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре</b>	Три раза в неделю в зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста	Деятельность проводится в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду»	Инструктор по ф/к, воспитатели
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно, в хале, в группе, все возрастные группы	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели
<b>Беседы о здоровом образе жизни</b>	Один раз в неделю в процессе нерегламентированной деятельности	Элементы технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья»	Воспитатели

<b>Физкультурные досуги, праздники</b>	Один раз в месяц в зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор ф/к, муз.рук-ль, воспитатели
<b>Коррекционные технологии</b>			
<b>Технология музыкального воздействия</b>	Сеансы по 10-13 человек в группе, в зале. Старший дошкольный возраст	Используется классическая музыка (П.И.Чайковский, С.В.Рахманинов), звуки природы	Муз. рук-ль
<b>Психогимнастика</b>	Один раз в месяц, по 10-12 человек в группе, в зале. Старший дошкольный возраст	Проводится по методике Чистяковой	Педагог-психолог
<b>Артикуляционная гимнастика</b>	Ежедневно в первой и второй половине дня в процессе нерегламентированной деятельности, начиная с младшего возраста	Цель – фонематическая грамотная речь без движений	Воспитатели

## Система физкультурно-оздоровительной работы

### Двигательный режим в течение дня

- Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
- Утренняя гимнастика
- НОД в зале
- НОД на прогулке
- Физкультминутки во время НОД
- Прогулка
- Прогулка за пределы участка
- Физкультурный досуг
- Спортивный праздник

### Оздоровительные и профилактические мероприятия:

- Закаливание (солнце, воздух, вода)
- Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, употребление лука и чеснока.)
- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)
- Аутогеропия и психогимнастика:
  - Игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций
  - Коррекция поведения
- Пропаганда ЗОЖ:
  - наглядно-печатная информация;
  - Курс лекций и бесед для родителей.

### Организация рационального питания:

- Выполнение режима питания;
- Калорийность питания;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
- Гигиена приема пищи;
- Организация второго завтрака (соки);
- Соблюдение питьевого режима;
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.

### Создание условий для двигательной деятельности:

Вид двигат. активности	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	- спортивные уголки в группах - наличие прогулочных площадок - одежда, не стесняющая движение - игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;
Подвижные игры	- знание правил игры; - картотека игр; - атрибуты;
Движения под музыку	- музыкальное сопровождение
Утрен. Гимнаст.	- знание воспитателями комплексов гимнастики

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
<b>1.1. Воздушно-температурный режим:</b>	от +22 до +23°C	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C	от +18 до + 20°C	от +18 до + 20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
• <b>Одностороннее проветривание</b>	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С				
• <b>Сквозное проветривание (в отсутствии детей):</b>	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С				
<b>Утром перед приходом детей</b>	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
<b>Перед возвращением детей с дневной прогулки</b>	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	
<b>Во время дневного сна, вечерней прогулки</b>	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
<b>1.2. Воздушные ванны:</b>					
• <b>Прием детей на воздухе</b>	в летний период	до 0 °С	до -5 °С	до -5°C	
• <b>Утренняя гимнастика</b>	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная				
• <b>НОД с физинструктором</b>	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С				
• <b>Прогулка</b>	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с		

	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
• <b>Хождение босиком</b>	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до +22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
• <b>Дневной сон</b>	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
• <b>После дневного сна</b>	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
<b>1.3. Водные процедуры:</b>	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры	
• <b>Гигиенические процедуры</b>				
	В летний период - мытьё ног.			