

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МКДОУ детский сад «Теремок»
(протокол № 1 от 31.08.2023г)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МКДОУ детский
сад «Теремок»
Кочкарёва Е.В.



План-программа МКДОУ детский сад «Теремок» по здоровьесбережению на 2023 – 2024 учебный год

№ п/п	Содержание	Страница
1	Пояснительная записка	2-3
2	Цели и задачи	3
3	Ожидаемый результат	3-4
4	Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	4
5	Содержание работы МКДОУ детский сад «Теремок» по здоровьесбережению воспитанников	5-6
6	Организация медико-профилактической работы	6-7
7	Физкультурно-профилактическая работа	8-9
8	План мероприятий, направленных на обеспечение безопасности жизнедеятельности	9-10
9	Организация двигательного режима	10-14
10	Развитие физических качеств	14-16
11	Литература	16-17

«Здоровье – это драгоценность и, при том, единственная, ради которой не стоит жалеть времени, сил, трудов и великих благ»

Мишель де Монтень

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями (законными представителями) и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная с дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

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.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Они регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно – правовых документов:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.),

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»,

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания»,

Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»,

«Конвенцией ООН «О правах ребенка»,

«Семейным кодексом РФ»,

Конституцией РФ, ст. 38, 41, 42, 43,

«Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»,

Приказом Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г,

Уставом ДООУ.

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.

Таким образом, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная коллектива образовательного учреждения на длительный период.

2. Цели и задачи

Цель программы: Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в детском саду, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДООУ в целом;
- Внедрение современных профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДООУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной родителей (законных представителей);
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3. Ожидаемые результаты:

- Создан комфортный микроклимат;
- В структуру профилактической, оздоровительной и воспитательно-образовательной модели ДООУ внедрены современные здоровьесберегающие технологии.

- Повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей (законных представителей);
- У детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;
- У педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- «Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- Активность – включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;
- Доступность – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- Индивидуальность - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Комплексного междисциплинарного подхода – работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.
- Научность - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- Оздоровительной направленности - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.
- Оптимальность - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;
- Последовательность - принцип предполагает последовательную работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
- Систематичность - реализация лечебно–оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;
- Сознательность - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;
- Целенаправленность – подчинение комплекса медико–педагогических воздействий четко определенной цели;

5. Содержание работы МКДОУ детский сад «Теремок» по здоровьесбережению воспитанников

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физо
	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	Инструктор по физо, воспитатель
	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	Воспитатели
	Гимнастика после дневного сна		
	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений		
	Организация самостоятельной двигательной активности детей		
	Дыхательная гимнастика в игровой форме		
	Пальчиковая гимнастика		
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»		
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)		
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиН	постоянно	м/с
	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующий, воспитатели, старший воспитатель, завхоз Инструктор по физо
	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого		м/с, заведующий, кладовщик, воспитатели

	режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.		заведующий, воспитатели, старший воспитатель
	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению (по закаливанию, питанию, одежде)	В течение года	м/с, воспитатели
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА			
	1 Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ. Обследование детей.	в теч. Года сентябрь май	Психолог
	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	
	Консультирование родителей, воспитателей	В течение года	
	Выступления на родительских собраниях		
	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	Постоянно	Все работники ДОУ

6. Организация медико-профилактической работы ДОУ

	Срок	Ответственные
1. Закаливающие процедуры: У контрастные воздушные ванны; У умывание холодной водой лица и рук до локтя; У утренняя, бодрящая гимнастика (босиком); У полоскание горла; У элементы дыхательной гимнастики;	постоянно	Воспитатели, м/с
4. Специальные профилактические мероприятия: У поливитамины; У питание фитонцидами (чеснок, зелёный лук) У полоскание рта после приёма пищи У корректирующая гимнастика по профилактике	постоянно	м/с

плоскостопия и сколиоза.		
<p>5. Создание комфортного режима пребывания детей в ДОУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> У уголки уединения; У психогимнастика; У игры-упражнения на расслабление; У минутки тишины <p>Каникулы:</p> <ul style="list-style-type: none"> У зимние; У летние. 	постоянно	Воспитатели, ст. вос-ль
<p>6. Осмотр детей ДОУ педиатром и узкими специалистами: логопедом, окулистом, психиатром, невропатологом, хирургом, травматологом.</p>	По плану осмотров ОГБУЗ Парфеньевская районная больница	м/с
<p>7.Первичная профилактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, непосредственно-образовательная деятельность); - соблюдение СанПиН 	Постоянно	м/с
<p>8. Организация питания воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> -10 дневное меню – разработка медицинского персонала ДОУ. а) ежедневное меню – раскладка б) контроль качества приготовления пищи в) контроль пищевого рациона воспитанников г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции ж) контроль за выполнением натуральных норм 	Постоянно	м/с Бракеражная комиссия ДОУ
<p>9. Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников</p>	постоянно	м/с

7. Физкультурно-профилактическая работа.

Цель: Укрепление здоровья детей, формирование у детей навыков бережного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.

Для этого воспитателями всех возрастных групп применяются следующие здоровьесберегающие педагогические технологии:

Формы работы	Время проведения, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Все группы.	Комплекс подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз	Воспитатели
Динамические паузы(двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятиями 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная с младшей группы.	На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде подвижных игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Воспитатель, инструктор по ФИЗО, музык. руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.	Воспитатели
Упражнения после сна, « дорожки здоровья»	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста	Комплексы физических упражнений в спальне и группе	Воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физическая культура	3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, начиная с раннего возраста, на улице со старшего возраста	НОД проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад	Инструктор по ФИЗО
Утренняя гимнастика	Ежедневно в муз. и спортив. залах, на улице, в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели, музыкальные руководители
НОД по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных моментах, как часть или целое занятие по познавательному развитию, начиная с младшей группы в	Материал подбирается согласно возраста детей и плана деятельности на учебный год.	Воспитатели, узкие специалисты

	соответствии с планом		
Физкультурные досуги, праздники	2 раза в год (праздник), 1 раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста	В соответствии с программой для каждой возрастной группы	Инструктор по физо
Совместные спортивно-развлекательные мероприятия ДОУ	Несколько раз в год, согласно плану узких специалистов	Тематика и количество мероприятий определяются планом развлечений: День знаний, Безопасное колесико, Масленица, День защиты детей.	Все сотрудники
Работа по индивидуальной программе « Как найти себя в движении» «ОФР.Подвижные игры»	1 раз в неделю в спортшколе, подготовительная группа	Обучение детей элементам баскетбола	Инструктор по ФИЗО
	1 раз в неделю, спортшкола, подготовительная логопедическая группа	Рекомендуется детям с общим недоразвитием речи	Инструктор по ФИЗО
Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	Как часть НОД по введению в грамоту, начиная со второй младшей группы	Цель – фонематическая грамотная речь без нарушений	Воспитатели
Логоритмика	1 раз в неделю, согласно плана учителя-логопеда	преодоление речевых нарушений путём развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация ребёнка к условиям внешней и внутренней среды.	Учитель – логопед, музыкальный руководитель

8. План мероприятий, направленных на обеспечение безопасности жизнедеятельности

№	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1.	Инструктивно-методическая консультация с педагогическими работниками по ОБЖ.	Сентябрь	Старший воспитатель
2.	Встреча воспитанников старшего возраста с медицинским работником по теме "Здоровье и болезнь"	октябрь	Старший воспитатель, медсестра
3.	Непосредственно образовательная деятельность, беседы, игры, развлечения по ОБЖ	В течении года	Воспитатели
5.	Консультирование и инструктажи родителей об обеспечении безопасности дома и в общественных	В течении года	Воспитатели

	местах.		
6.	Приобретение дидактических пособий, игр, методической, детской литература по ОБЖ	В течении года	Администрация Воспитатели
7.	Оформление информационного медицинского стенда для родителей "Личная гигиена"	В течении года	Воспитатели
8.	Оборудование и обновление детских прогулочных площадок.	май	Воспитатели
9.	Анализ работы с детьми и родителями по обеспечению безопасности жизнедеятельности в летний период. -информация для родителей(инструкции). -беседы с детьми: "Ядовитые растения вокруг нас", "Солнце хорошо, солнце - плохо", "Опасные предметы дома", "Игры на воде", "Витамины полезные продукты"	май июнь	воспитатели

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель

двигательного режима по всем возрастным группам

	2-я гр. раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит.
Подвижные игры во	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно
Физкультминутки		2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально ритмичес кие движения	НОД по музыкальному развитию 5-7 мин	НОД по Музыкальн ому разв. 6-8 мин	НОД по музыкальном у развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10- 12	НОД музыкально му развитию 12-15
Непосредственная образовательная деятельность физическо му развитию	2 раз в неделю 10-12 мин.	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.

Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты;	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 7 мин.
Физические упражнения - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика;	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц по	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по	1 раз в месяц
Спортивный праздник	-	2 раза в год по	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				
Индивидуальная работа воспитателем по освоению образовательной области «Физическое развитие»	Игровые упражнения или игры, в которых закрепляется или совершенствуется физическое упражнение. Задания предлагаются так же для часто болеющих детей или для детей, которые не в полном объеме усваивают программный материал				

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8— 12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные 9 виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

! Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

- ! Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- ! Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- ! Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- ! После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- ! Применять точечный массаж.
- ! В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

10. Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

№ п / п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответствен ный
1	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке Подвижная игра «Пройди – не урони» Упражнения на турнике и шведской стенке Игровые задания»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Инструктор по физо
2	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения	Занятия по физической культуре Занятия по музыке Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения Игры-эстафеты	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Муз. руководитель Воспитатели
3	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры Игровые упражнения Оздоровительный бег Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Муз. руководитель Воспитатели
	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве	Занятия по физической культуре Занятия по музыке Занятия кружка «Степ-аэробика» Занятия кружка «Школа баскетбола» Музыкально-ритмические движения Физкультминутки	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Муз. руководитель Воспитатели

		Динамические паузы Подвижные игры		
Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега	Занятия по физической культуре Игровые упражнения Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Инструктор по физо	
Формирование умения кататься на велосипеде, самокате	Игровые упражнения Игровые задания Самостоятельная двигательная активность на прогулке Спортивный досуг на воздухе	Май — сентябрь	Воспитатели Инструктор по физо	
Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы	Занятия по физической культуре Игры-эстафеты Игровые упражнения Спортивные праздники и досуги. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Инструктор по физо	
Формирование умений в ловле и передаче мяча	Занятия по физической культуре Спортивные игры Игровые упражнения Подвижные и народные игры Спортивные досуги	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Инструктор по физо	
Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке Музыкально-ритмические движения Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники	В течение года	Воспитатели Инструктор по физо	
Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные досуги на воздухе	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели	
Развитие умения играть в игры, способствующие	Спортивные, подвижные, народные игры Игры – эстафеты		Инструктор по физо Воспитатели	

совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные соревнования		
Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных	Хороводные и народные игры Инсценировки стихотворений. Игры – импровизации		Воспитатели Муз. руководитель
Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр	Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми Игровые задания Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками	В течение года	Воспитатели Инструктор по физо
Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	НОД по музыке Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения Релаксация Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Муз. руководитель
Педагогическая диагностика	Педагогическая диагностика: на начало года, итоговая	Сентябрь май	Воспитатели Инструктор по физо

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2015.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,2013. - 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2015 - 31 с.

4. Веракса Н.Е., Комарова Т.С, Васильева М.А. ООПДО «От рождения до школы», МОЗАИКА-СИНТЕЗ, М., 2016.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина - М: 2013 - 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
7. Крылова И.И..Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2012
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2012г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2013