

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»  
П. СЕЛЕНГИНСК МО «КАБАНСКИЙ РАЙОН»  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

Рассмотрено  
На заседании педсовета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Согласовано  
старший воспитатель  
\_\_\_\_\_ Зайцева М.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждено  
Заведующий МАДОУ  
детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Ткачёва О.Н.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Программа по сохранению и укреплению здоровья  
дошкольников**

п. Селенгинск  
2022 г.

### **Актуальность программы**

Здоровье - необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте - зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

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

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

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 ДООУ 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 «Быть здоровыми хотим» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;

- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОУ работают специалисты: инструктор по физической культуре, учитель-логопед, музыкальный руководитель.

### **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, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию 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 ДОУ: 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.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы «Быть здоровыми хотим» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

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

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

### **Условия реализации программы:**

- соответствие групп нормам СанПиН;
- соответствие физкультурного зала нормам СанПиН;
- организация качественного питания;
- наличие квалифицированных специалистов: учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

### **II. Воспитательно-образовательное направление**

Задача: **Организация рациональной двигательной активности детей.**

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность-это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

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

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков, с использованием классических методов и современных технологий.

5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

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

- физические занятия в зале;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительно-игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках и в спортивных центрах в группах;
- оздоровительный бег;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

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

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

***Задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.***

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

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

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

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

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности;
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;

- организацию и проведение «Дня здоровья» (1 раз в квартал).

#### **Формы работы с родителями:**

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации узких специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ).

#### **Задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.**

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников:

- восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:
- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми учителя-логопеда.

Важное значение имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика.

***Профилактика эмоционального благополучия детей*** в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми); подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну); организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах; создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности; формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий: песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия).

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Избавление от страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления

естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

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

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

- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы - дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

#### ***Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы***

- Проведение углубленного осмотра детей совместно с детской поликлиникой.
- Комплексная оценка состояния здоровья детей.
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости детей:
- дыхательная гимнастика.

#### ***Закаливающие мероприятия***

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

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

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

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

- хождение по массажным коврикам, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

### ***Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики***

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля полноты дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений:

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной

системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

### **Оздоровительная работа**

Оздоровительная работа включает в себя медицинское обслуживание и физкультурно – оздоровительную работу.

Медицинское обслуживание осуществляется в трех направлениях: непосредственно организованная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых и самостоятельная деятельность.

#### **Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю
	На улице	1 раз в неделю
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно

	Физкультминутки	3 – 5 ежедневно
	Занятия в бассейне	1 раз в неделю
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня. Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного оборудования	Ежедневно

### **Совместная физкультурнооздоровительная работа ДОУ и семьи**

Участие родителей в физкультурно - оздоровительных мероприятиях в ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, мероприятий.
---	---

## **Физкультурно-оздоровительные занятия и их вариативность:**

### **1. Утренняя гимнастика.**

Традиционный комплекс.

Подвижные игры.

### **2. Двигательная разминка между занятиями.**

Игровые упражнения.

Подвижные игры на ориентировку в пространстве.

Двигательные задания.

### **3. Физкультминутки.**

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

### **4. Подвижные игры и физические упражнения.**

Подвижные игры.

Спортивные упражнения.

Двигательные задания, с использованием полосы препятствий.

Упражнения в основных видах движений.

Элементы спортивных игр.

### **5. Коррекционная работа с детьми по развитию движений.**

Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности детей. Упражнения по формированию осанки и стопы.

Двигательные задания по усмотрению воспитателя.

### **6. Гимнастика после дневного сна.**

Игровые упражнения.

Сюжетно-игровая гимнастика.

Хождение по массажным дорожкам.

### **7. Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе.**

Под руководством воспитателя.

### **8. Неделя здоровья.**

Подвижные игры и упражнения.

### **9. Физкультурные праздники и досуги.**

игры и упражнения; спортивные игры; игры-эстафеты.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.**

### **Задачи физического развития дошкольников.**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Для реализации этих задач в ДОО созданы следующие условия: оборудован спортивный зал.

## **Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

2. Развитие движений.

### Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;

- гигиена приема пищи;

- индивидуальный подход к детям во время питания;

- правильность расстановки мебели.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

### Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;

- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

### В ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОО;

- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья; - соблюдение температурного режима в течение дня, - дыхательная гимнастика после сна; - релаксационные упражнения; - мытье рук прохладной водой по локоть.

### Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

- повышение физической работоспособности;

- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению здоровья.

### ***Основные принципы организации физического воспитания в ДОО.***

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов оздоровительной гимнастики, упражнений для повышения выносливости.

### ***Формы организации физического воспитания:***

- физкультурные занятия в зале;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

### ***Гигиена режима:***

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
2. Рациональное построение режима дня.
3. Охрана жизни и деятельности детей.
4. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями).
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
  - привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
  - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
  - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
  - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

### ***Перспективный план корректирующих и познавательных занятий.***

Настоящая программа разработана на основе государственного образовательного стандарта дошкольного образования по физическому развитию детей для дошкольных учреждений. В ней учтены приоритетные направления работы ДОО «Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста».

Занятия по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста проводятся 3 раза в неделю.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май). Программа составлена в соответствии с ФГОС ООП ДО «От рождения до школы»- под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Задачи:

1. Создание эмоционального комфорта для детей дошкольного возраста.
2. Стимулирование желания детей заниматься двигательной

деятельностью.

3. Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений в игровой форме.

4. Развивать разнообразные виды движений.

5. Учить выполнять правила в подвижных играх.

6. Развивать психофизиологические возможности детей, используя нетрадиционные методы оздоровления.

### **Модель взаимодействия воспитателя с родителями для повышения эффективности коррекционной работы**

#### **Профилактика:**

Создание условий;

Наглядная пропаганда;

Чтение психологической литературы;

Консультативный диалог.

#### **Коррекция:**

Советы и рекомендации;

Специальные занятия с детьми в русле режимных моментов, практические занятия, тренинги, игры и прочее.

#### ***Ожидаемые результаты программы «Быть здоровыми хотим»:***

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- формирование навыков здорового образа жизни.
- улучшение физического развития детей (рост, масса тела).
- улучшение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)
- стабилизация психоэмоционального состояния у детей: (избавление от страхов, снижение тревожности, развитие уверенности у детей, формирование навыков общения со взрослыми и детьми, коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения).
- синхронизация работы полушарий головного мозга.
- развитие мышления, памяти, внимания, речи.
- нормализация артикуляционной моторики, нормализация тонуса мышц артикуляционного аппарата.
- укрепление мелкой моторики рук, развитие координаций движений.
- нормализация речевого дыхания и, связанная с ним, плавность речи.
- развитие умения изменять высоту и силу голос.

**Перспективный план коррекционных и познавательных занятий**

Месяц	Тема занятия	Задачи	Компонент ДОО	Предварительная работа	Наблюдения, опыты	Сопутствующие формы работы
Сентябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке «Курочка Ряба»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</li> <li>2. Учить выполнять основные движения: ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу.</li> <li>3. Закреплять навыки в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем.</li> <li>4. Приучать детей во время подвижной игры «Мой веселый звонкий мяч»,</li> </ol>	<p>Использование нетрадиционных методов оздоровления детей. Психогимнастика: всхлипывание – вдох без выдоха 1-2 мин. (плачет дед, плачет баба). Происходит насыщение крови кислородом.</p>	<p>Рассказывание сказки. Рассмотрение иллюстраций по сказке. Игры с цветными яйцами (киндер).</p>		<p>Рисование «Нарисуй яичко Курочке Рябе».</p>

		выполнять подскоки на месте.				
Октябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке «Репка».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.</li> <li>2. Учить выполнять основные движения (ползание под препятствием на четвереньках и бросание мяча вперед-снизу и ловля его).</li> <li>3. Закреплять навыки в ходьбе стайкой за воспитателем (усложнение – ходьба между предметами в подвижной игре «Через ручеек»).</li> <li>4. Продолжать учить детей</li> </ol>	<p>Дыхательная звуковая гимнастика. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат, деятельность головного мозга и также снимает стрессовое состояние).</p> <p>Психогимнастика: вхождение в образ «кошечки» и «собачки». Улучшается кровоснабжение, создает</p>	<p>Рассказывание сказки «Репка», рассматривание иллюстраций к сказке, игры с сюжетно-бытовыми игрушками (дед, баба, внучка и т.д.).</p>	<p>Знакомство с овоще – репкой, попробовать ее на вкус.</p>	<p>Аппликация на тему: «Выросла репка большая-пребольшая».</p>

		подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижением вперед.	чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса.			
Ноябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке «Упрямые козы».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей желание участвовать в игровом занятии.</li> <li>2. Учить выполнять основные движения: ходьбу друг за другом по ограниченному пространству (дорожки шириной 25 см.) и пролазание через бревно удобным для ребенка способом.</li> <li>3. Отрабатывать навык бросания и ловли мяча от груди вперед.</li> <li>4. Закреплять</li> </ol>	<p>Релаксационные упражнения для мимики лица.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нахмуриться (сердись) – расслабить брови.</li> <li>2. Расширить глаза (страх) – усилить мышечное чувство лица.</li> </ol> <p>Дыхатель</p>	Рассказывание сказки «Упрямые козы», рассматривание картинок и иллюстраций к сказке, пальчиковый театр по сказке.		

		<p>подскоки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>5. Побуждать детей бегать в разных направлениях.</p>	<p>бная звуковая гимнастика: «Полет самолета».</p> <p>Дети-самолеты летают со звуком «у». Это упражнение регулирует кровяное давление, учит дыханию в заданном темпе по представлению.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Декабрь	Игровое физкультурное занятие по сказке «Горшок каши».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</li> <li>2. Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамье.</li> <li>3. Психологически подготовить каждого ребенка к преодолению препятствий при перепрыгивании через линии.</li> <li>4. Закреплять навык перебрасывания мяча через веревку от груди.</li> <li>5. Побуждать подвижными играми бегать в разных направлениях.</li> </ol>	Гимнастика для глаз. Упражнение для развития дыхания «Аромат цветов».	Рассказывание сказки «Горшок каши», рассматривание иллюстраций п сказке, пальчиковый театр.	Наблюдение во время завтрака за тем, что каша бывает жидкая и густая.	Сюжетно-ролевая игра «Пригласи в гости сказочных героев».
Январь	Игровое	1. Вызвать у детей	Релаксационн	Рассматривани	Наблюдени	Аппликация на

	<p>физкультурное занятие по сказке «Как лисичка бычка обидела».</p>	<p>эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Учить детей подтягиваться, лежа на животе, на гимнастической скамье (темп свободный).</p> <p>3. Формировать умение ходить по толстому шнуру приставным шагом.</p> <p>4. Закрепить навык перепрыгивания через веревку и бросание мяча из-за головы.</p> <p>5. Совершенствовать умение двигаться на ограниченном пространстве (бег</p>	<p>ое упражнение для мимики лица (см. за ноябрь). Упражнение для развития дыхания «Паровоз».</p>	<p>е картинок и иллюстраций по сказке «Как лисичка бычка обидела», пальчиковый театр.</p>	<p>е за рыбками в аквариуме.</p>	<p>тему : «Рыбка».</p>
--	---	--	--	---	----------------------------------	------------------------

		между линиями).			
Февраль	Игровое физкультурное занятие по сказке «Волк и семеро козлят».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</li> <li>2. Учить бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками на расстояние 2-2.5 м.</li> <li>3. Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамье с продвижением вперед.</li> <li>4. Формировать чувство уверенности в преодолении</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная и звуковая гимнастика (несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга).</li> <li>2. Психогимнастика. Игра</li> </ol>	<p>Рассказывание сказки «Волк и семеро козлят», рассматривание иллюстраций и картинок к сказке, различные театры по сказке.</p>	<p>Лепка на тему: «Подарки для маленьких козлят».</p>

		<p>препятствий при перепрыгивании через две линии (10-15 см.).</p> <p>5. Совершенствовать навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями).</p>	<p>«Зернышко», «Небо - лейка».</p>			
Март	Игровое физкультурное занятие по сказке «Заюшкина избушка».	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Учить детей лазать по стремянке удобным для них способом.</p> <p>3. Формировать умение бросать мяч в горизонтальную</p>	<p>Дыхательная и звуковая гимнастика «Плакса» (ребенок плачет со звуком «ы»): Что ты плачешь? Ы да Ы-ы-ы, слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, песни петь и танцевать.</p>	<p>Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке «Заюшкина избушка», игра с различными сюжетными игрушками (зайчик, лиса), различные виды театра по сказке. Рассказывание сказки.</p>	<p>Опыты со снегом. Наблюдение за тем, как в тепле снег тает.</p>	<p>Коллективная работа по конструированию из бумажных цилиндров "Избушка для зайчика".</p>

		<p>цель одной и двумя руками с расстояния 2-3м.</p> <p>4. Закрепить навыки в перешагивании и в перепрыгивании через препятствия и в беге в медленном темпе.</p>	<p>Звук «Ы» снимает усталость головного мозга.</p>			
Апрель	Игровое физкультурное занятие по сказке «Теремок».	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Продолжать лазать по стремянке удобным способом, преодолевая боязнь высоты.</p> <p>3. Совершенствовать умения детей в</p>	<p>1. Дыхательная и звуковая гимнастика (зевание).</p> <p>2. Психогимнастика. Игра «Зернышко».</p>	<p>Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке «Теремок», драматизация сказки, игры с сюжетными игрушками.</p>	<p>Наблюдение за весенними ветками.</p>	<p>Аппликация на тему: «Теремок».</p>

		<p>бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками.</p> <p>4. Развивать навыки в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг).</p>				
Май	Игровое физкультурное занятие по сказке «Колобок».	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Учить детей прыгивать с предмета высотой 15 см.</p> <p>3. Закреплять навык в перешагивании с ящика на ящик (высота 10-15</p>	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнение для развития дыхания «Аромат цветов».</p>	<p>Картинки и иллюстрации по сказке «Колобок», различные сюжетные картинки, игрушки, различные игровые настольные театры.</p>	<p>Наблюдение за тем, как воспитатель замешивает соленое тесто для занятий по лепке.</p>	<p>Лепка из соленого теста «Колобок».</p>

		см.). 4. Продолжать совершенствовать умения детей в бросании предмета вдаль удобным способом правой и левой руками.				
--	--	--	--	--	--	--