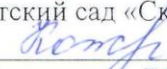


Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Сказка» п. Карымское

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол 02.09.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
Детский сад «Сказка»


Кожевникова Л.И.
Приказ №



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

п. Карымское

Содержание

I Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы
- 1.3. Принципы реализации программы
- 1.4. Объекты программы
- 1.5. Ожидаемые результаты
- 1.6. Нормативно-правовое обеспечение программы:
- 1.7. Здоровьесберегающие технологии, используемые в оздоровительной группе

II Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности

- 2.1. Физкультурное оборудование и инвентарь:
- 2.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы
- 2.3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении
- 2.4. Особенности организации режимных моментов
- 2.5. Система закаливания
- 2.6. Двигательный режим в оздоровительной группе
- 2.7. Модель двигательного режима в оздоровительной группе
- 2.8. Индивидуальный щадящий режим после перенесенных заболеваний
- 2.9. Распределение детей по группам здоровья

III Преимущество в работе с семьей

- 3.1. Принципы взаимодействия с семьей
- 3.2. Формы работы с семьей
- 3.3. Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома
- 3.4. Общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома
- 3.5. Физкультурно-оздоровительный климат в семье

IV Содержание физкультурно-оздоровительной работы с учетом национально-регионального компонента

Список литературы

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей оздоровительной группы» разработана на основе «Основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада «Сказка» п. Карымское и определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цель рабочей программы:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи рабочей программы:

- 1) *Оздоровительные:*
 - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
 - всестороннее совершенствование физических качеств;
 - повышение работоспособности и закаливание.
- 2) *Образовательные:*
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) *Воспитательные:*
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
 - разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Объекты рабочей программы:

- Дети оздоровительной группы;
- семьи детей, посещающих оздоровительную группу;
- воспитатели оздоровительной группы, медсестра, инструкторы по ФВ.

1.5. Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками оздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости детей (снижение количества заболеваний и их продолжительности, отсутствие обострений, суммарные показатели положительной динамики развития детей, повышение индекса здоровья, отсутствие травматизма и др.).
5. Рост показателей физической подготовленности детей.
6. Сформированность безопасного для здоровья поведения, потребности соблюдения гигиенических норм и правил.
7. Повышение уровня физического и психического здоровья, развития психических функций. Снижение уровня тревожности и инфантилизма.
8. Развитие эмоциональной сферы, создание условий психологического комфорта ребенка в детском саду.
9. Обеспечение преемственности художественного, творческого, эстетического развития детей.
10. Повышение профессионального мастерства педагогов.
11. Повышение педагогической валеологической культуры родителей.

1.6. Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

- Устав образовательного учреждения.

- Конвенция о правах ребенка.

1.7. Здоровьесберегающие технологии, используемые в оздоровительной группе

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	Умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	ежедневно
2.	Ходьба босиком	ежедневно
3.	облегченная одежда	ежедневно
	Профилактические мероприятия	
1.	Витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	осенне-зимний период
4.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
	Медицинские	
1.	мониторинг здоровья воспитанников	в течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	по возрасту
5.	кварцевание	ежедневно
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
	Физкультурно- оздоровительные	
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие)	ежедневно
2.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
3.	дыхательная гимнастика	ежедневно
4.	динамические паузы	ежедневно
	Образовательные	
1.	Привитие культурно-гигиенических навыков	Ежедневно

II Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности

В оздоровительной группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Большое внимание уделяется на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучают детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечивается 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.

Постоянно поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряется самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям, учим пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий(в свободное время).

Ежедневно проводим с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки с длительностью 1-3 минуты.

2.1. Физкультурное оборудование и инвентарь

Для реализации активной двигательной деятельности детей используются спортивный зал, игровые и спортивные площадки на участке детского сада, оборудование спортивным инвентарем.

Набор физкультурного оборудования для первой младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	5
	Скамейка гимнастическая	Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см	1
	Шнур длинный	Длина 100-150 см	1
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10
	Куб деревянный малый	Ребро 15- 30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Шнур короткий плетёный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10
	Фитболы	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см, 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 60 - 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10

**Набор физкультурного оборудования
для второй младшей группы**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		4
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Дуга		2
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
	Лента цветная	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	10
	Флажок		10

**Набор физкультурного оборудования
для средней группы**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
Для прыжков	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс		2

	Мешочек с песком	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
Для ползания и лазанья	Дуги		2
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	10
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

**Набор физкультурного оборудования
для старшей и подготовительной групп**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с песком	Масса 400 г	2
	Мяч для баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч набивной	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 80 см	10

В оздоровительной группе оформлен физкультурный уголок, оборудованный спортивным инвентарем, атрибутами спортивных игр.

Игровые площадки на участке оснащены игровыми и спортивными модулями. Спортивный инвентарь промаркирован, безопасен, соответствует санитарно-эпидемиологическим нормам.

2.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: – сюжетно-игровые, – тематические, -классические, – на улице, - в бассейне Общеразвивающие упражнения: -с предметами, – без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, –имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: – корригирующие -классические, – коррекционные.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях
Занятия-развлечения Занятия	Объяснение Показ	Сюжетно-ролевые игры	Беседа Совмес

	Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры	Подвижные игры	тные игры Чтение художественных произведений
--	--	----------------	---

2.3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Правильный распорядок дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В таблице приведены режимы дня для различных возрастных групп. В режиме дня указана общая длительность образовательной деятельности, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозируется объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. Образовательная деятельность с детьми можно организовывать и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года часть НОД можно проводить на участке во время прогулки.

В середине НОД статического характера рекомендуется проводить физкультминутки.

Образовательная деятельность по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Распорядок дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы конкретного дошкольного учреждения (контингента детей, климата в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т.п.)

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное

внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Режим дня в холодный период

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении	
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.10
Организованная образовательная деятельность	9.10- 9.30; 9.40-10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, игры	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к занятиям 2 половине дня	15.25-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.30
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.30-16.40
Игры, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00
Дома	
Прогулка	18.00-20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.40
Укладывание, ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

Режим дня в теплый период года

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении	
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.10
Организованная образовательная деятельность	9.10- 9.30; 9.40-10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, игры	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры	15.00-15.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.15
Подготовка к занятиям 2 половине дня	15.25-15.45
Самостоятельная деятельность детей	15.45-16.30
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.30-16.40
Игры, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00
Дома	
Прогулка	18.00 – 19.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00 – 20.40
Укладывание, ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

2.4. Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.), чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Прием пищи. Если позволяют условия, то следует давать детям право выбора хотя бы из двух блюд. В этом случае они едят более охотно.

Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема – это способствует утомлению.

Прогулка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организационных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Продолжительность прогулки во многом зависит от ее организации. Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холодное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно складывать одежду в определенном порядке, ожидание интересной прогулки – все это помогает детям собираться быстрее и позволяет дольше находиться на свежем воздухе.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать

чтение в занятие – у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога – сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

Дневной сон. Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.

2.5. Система закаливания

Формы и методы	Содержание	Возраст детей
Гигиенические и водные процедуры	- умывание прохладной водой; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Дети всех возрастов
Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - облегченная одежда для детей	Дети всех возрастов
Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж по методикам (закаливающее дыхание, массаж рук, ушных раковин); - обширное умывание после дневного сна; - дыхательная гимнастика; - полоскание рта после обеда.	Средняя, старшая, подготовительная Старшая, подготовительная младшие – подготовительная группы Средняя, старшая, подготовительная

2.6. Двигательный режим в оздоровительной группе

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	8-10 минут	10-15 минут	10- 15 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 2 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2-4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц	1 раз в месяц		
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.7. Модель двигательного режима в оздоровительной группе

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 15 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 10 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 10-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3- 7 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность – 5-7 мин.
8.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю, из них 1 занятие на свежем воздухе. Длительность- 10- 30 минут
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
12.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год
13.	Физкультурно-спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
14.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
15.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин

	детского сада и семьи	
16.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

2.8. Индивидуальный щадящий режим после перенесенных заболеваний

Назначается перенесшим заболевание детям и часто болеющим детям медицинским работником ДООУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка и диагноза заболевания.

Ориентировочные сроки щадящего режима:

1. ОРВ, грипп, ангина, острый бронхит, острый гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
2. Пневмония, острые инфекционные заболевания, обострения экземы, сотрясение мозга средней тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
3. Острый пиелонефрит, менингит – более двух месяцев.

Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме	Рекомендации
Приход в ДООУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»
Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам. Включение дыхательных упражнений
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка
Питание	Садятся первыми за стол
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение с прогулки первыми,

	под присмотром взрослого, замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее отмена или снижение нагрузки по беге, прыжкам.
Занятие интеллектуальное	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания. Постепенный подъем, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения и желаний ребенка
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удаленные от окон и дверей
Уход домой	До 18.00 часов.

2.9. Распределение детей по группам здоровья

№	Фамилия имя ребенка	Дата рождения			
			I	II	III
1	Алексеева Лиля	29.06.2013		II	
2	Антонов Артем	17.06.2013		II	
3	Артынский Тимофей	01.09.2013		II	
4	Брынкин Максим	04.06.2013		II	
5	Иванова Варя	26.07.2013		II	
6	Выдрин Алена	20.06.2013		II	
7	Каменюк Полина	17.07.2013		II	
8	Катанаева Полина	01.08.2013		II	
9	Каракозян Александр	14.06.2013		II	
10	Муллин Глеб	26.08.2013		II	
11	Марулина Валерия	28.10.2013		II	
12	Моряхин Артем	03.04.2013		II	
13	Онищенко Кирилл	14.03.2013		II	
14	Овсянников Максим	04.07.2013		II	
15	Плотников Роман	06.03.2013		II	
16	Пыхалова Александра	17.07.2013		II	
17	Рязанова Дарья	12.07.2013		II	
18	Рязанов Павел	12.07.2013		II	
19	Самарин Андрей	05.06.2013		II	
20	Семенова Арина	07.08.2013		II	
21	Семенова Алина	07.08.2013		II	
22	Толстокулакова Валерия	05.07.2013		II	
23	Урадовская Лиза	03.10.2013		II	
24	Шелопугин Влад	27.05.2013		II	

III. Преемственность в работе с семьей

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
2. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
3. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в санаторной группе.
4. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
5. Организация консультативного пункта для родителей оздоровительной группы для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
6. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в группе.

Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

3.1. Принципы взаимодействия с семьей

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;

3.2. Формы работы с родителями

№	Содержание
1	Проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций - Кариеса можно избежать - Профилактика гриппа и ОРЗ - Витамины и их роль в жизни ребенка - Как уберечь детей от простуды - Основы правильного питания - Контрастное воздушное и водное закаливание - Группы здоровья
2	Педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые) по проблемам
3	Дни открытых дверей
4	Участие в разработке физкультурно-оздоровительных проектов и оформлении мультимедийных презентаций
5	Показ практических занятий по физической культуре
6	Совместные спортивные праздники и развлечения
7	Совместные походы, экскурсии, прогулки по экологическим тропам
8	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
9	Журнал для родителей «Здоровей-ка»
10	Организация совместных дел
11	Оформление тематических фотостендов, рукописных семейных книг, плакатов
12	Участие в творческих конкурсах
13	Участие в организации и проведении Недель Здоровья
14	Участие в экологическом субботнике
15	Обучение родителей принципам оздоровительных технологий
16	Оформление уголка «Здоровей-ка»
17	Участие в проведении Недель Здоровья

3.3. Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

3.4. Общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек, как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований СанПиН по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	

9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения
10. Создание детской библиотеки энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

3.5. Физкультурно-оздоровительный климат в семье

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон.

Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей.

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья. Со стороны сотрудников ДОО необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями.

Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в детском саду.

Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей (от 1,5 до 3 лет):

- Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;
- Игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями.
- В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования.
- Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье.
- По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет):

- Период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенности двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений.
- Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).
- Учить освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).
- Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений остается совместная подвижная игра с взрослым и другими детьми и желание закрепить новые умения и навыки.

Развивающая среда дома:

- Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, мяч — прыгунки и лыжи.
- Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности: активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

- Ключевая позиция взаимодействия воспитателя с родителями строится на основе определенного алгоритма (с использованием мяча).
- Необходимо организовать деятельность не индивидуально, а малыми подгруппами (3-4 взрослых и столько же детей).
- Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями детей 3-5 лет может быть таким: воспитатель начинает игру с подгруппой родителей (2-3 чел.), а затем привлекает к совместной деятельности дошкольников (или наоборот, сначала начинает игру с детьми, а затем привлекает взрослых). После этого представляет участникам игры возможность продолжить действия самостоятельно. По такой схеме построены подвижные игры.
- При организации индивидуального консультирования все рекомендованные упражнения специалист должен выполнять вместе с ребенком и его родителями (для формирования двигательного образца осваиваемых движений).

Воспитатель может порекомендовать родителям во время совместных упражнений использовать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

**Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей
старшего дошкольного возраста (5-7 лет):**

Поддерживать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удастся.

Воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками.

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

- Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.
- Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно - ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.
- При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать до 2-3 минут.

Необходимо обратить внимание родителей на игру дартс, которая является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Родители должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Алгоритм овладения умением бросать дротики в цель:

- Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторяют бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.
- Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

Алгоритм взаимодействия:

- Педагог организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми;
- После этого переходит к детям, которые играют самостоятельно.

IV Содержание физкультурно-оздоровительной работы с учетом национально-регионального компонента

Формирование культурно-гигиенических навыков через устное народное творчество. Расширение представлений у детей о себе и других детях, используя Русский фольклор.

Развитие интереса к подвижным играм русского народа, обучение правилам игр, воспитание умения согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Воспитание интереса к движению, к совместным подвижным играм народа. Формирование положительного качества личности ребенка, применяя фонетические упражнения, физминутки, дыхательную гимнастику.

Ознакомление с бурятским и русскими народными играми, развитие интереса к народным играм. Развитие творческих способности детей (придумывание разных вариантов игр), физические качества: быстроту, ловкость, выносливость во время подвижных игр; совершенствование двигательные умения и навыки детей.

Список литературы:

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М.
2. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет Пензулаева Л.И.
3. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э.Я Степаненькова.
4. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа. Пензулаева Л.И.; средняя группа. Пензулаева Л.И.; старшая группа. Пензулаева Л.И.; подготовительная к школе группа. Пензулаева Л.И.
5. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
6. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
7. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
8. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
9. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
10. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
11. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.

--