

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 44 «Золушка»
Л. В. Галиуллина Галиуллина Л. В.
«26» 02 2021г.

Введено в действие
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 44
«Золушка»
«26» 02 2021г. № 203

Рассмотрено и утверждено на педсовете
от «26» 02 2021г.
протокол № 1

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛШЕБНИКИ ЗДОРОВЬЯ»**

для старшей группы (5-6)

Г. Набережные Челны
2021г

| №п/п | Содержание | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| I | Целевой раздел | |
| 1.1 | Пояснительная записка | |
| 1.2 | Цели и задачи реализации Программы | |
| 1.3 | Принципы и подходы к реализации Программы | |
| 1.4 | Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей | |
| 1.5 | Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы дошкольного образования | |
| 1.6 | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования | |
| II | Содержательный раздел | |
| 2.1 | Содержание Программы. Планирование работы по укреплению здоровья детей. | |
| 2.2 | Формы, способы, методы и средства реализации программы | |
| 2.3 | Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (Формы работы с детьми) | |
| 2.4 | Региональный компонент | |
| 2.5 | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | |
| III | Организационный раздел | |
| 3.1 | Режим дня | |
| 3.2 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | |
| 3.3 | Организация развивающей предметно-пространственной среды | |
| | Список литературы | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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 ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Причин заболеваемости детей много - это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

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

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 группе 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 мы разработали программу и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей.

Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

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.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МАДОУ «Детский сад №44 «Золушка», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

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

Задачи программы:

Совершенствование здоровьесберегающей среды в группе

Организация рациональной двигательной активности детей

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

Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Профилактика эмоционального благополучия детей

Совершенствование системы профилактико -оздоровительной работы

Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

1.3 Основные принципы Программы:

Учет ведущей (игровой) деятельности– реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Характеристика контингента детей

| Группа возраст | ЧБ Д | Группа здоровья | | | | В том числе | | | |
|--------------------------|---------|--------------------|---|---|------------|-----------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | друг ая | Число детей с хронически ми заболевани ями | Лорпатоло гия | Заболеван ия ОДА (опорно- двигатель ного аппарата) | Число детей с ОВЗ (ограниченн ыми возможности ми здоровья) |
| Подгото вит ельная | - | | | | | | | | |

Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

У детей 6-7-летнего возраста на первый план выдвигается задача здоровья и общего физического развития и двигательной активности ребенка. Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка. Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка. Важнейшим показателем развития ребенка является уровень овладения им различными видами детской деятельности и, прежде всего, это игра и продуктивные виды деятельности.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок владеет навыками самоконтроля; умеет проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна.

- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Всегда следит за правильной осанкой.

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.

- Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.

- С удовольствием выполняет здоровьезберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение

определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом национально - регионального компонента

| Возраст детей | Физическая культура | Здоровье |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вторая младшая группа | Подвижные народные (татарские и русские) игры. | Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. |
| Средняя группа | Татарские и русские народные игры. | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества. |
| Старшая группа | Подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские. | Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий. |
| Подготовительная группа | Подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр. | Польза лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья |

Мониторинг результатов

| | |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Высокий уровень – 3 балла от 21 до 30 баллов | Знает и под руководством взрослого применяет знания. |
| Средний уровень – 2 балла от 11 до 20 баллов | Знает и применяет знания с помощью взрослого. |
| Ниже среднего – 1 балл от 1 до 10 баллов | Имеет представление, не активен. |

2 Содержательный раздел

2.1 Содержание Программы

Предполагается, что освоение данной Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно -сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятия).

2.3 Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (Формы работы с детьми)

| № п/п | Формы работы с детьми | Особенности организации |
|-----------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <i>I.</i> | <i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i> | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| 1.2 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно утром и вечером |
| 1.3 | Физкультурная минутка | Ежедневно |
| 1.4 | Двигательная разминка во время перерыва | Ежедневно |

| | | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | между занятиями | |
| 1.5 | Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках | Ежедневно |
| 1.6 | Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | Ежедневно |
| 1.7 | Дифференцированные игры-упражнения | Ежедневно, во время прогулки утром и вечером |
| 1.8 | Спортивные игры | Элементы игр на прогулке (первая половина дня) |
| 1.9 | Занятия по физической культуре | 3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет) |
| 1.10 | Музыкальные занятия | 2 раза в неделю |
| II. | Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | Ежедневно |
| III. | Физкультурно-массовые мероприятия | |
| 3.1 | Неделя здоровья | 2 раза в год |
| 3.2 | Физкультурно – спортивные праздники | в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы |
| 3.3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в каждой группе |
| 3.4 | День здоровья | 1 раз в квартал, все мероприятия выносятся на улицу |
| 3.5. | Пешие прогулки | Ежемесячно |

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

| № | Виды | Особенности организации |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Медико-профилактические | | |
| | <i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями | |
| 1. | обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя) | ежедневно |
| 2. | хождение по массажным дорожкам после сна | ежедневно |
| 3. | контрастное обливание ног | в теплое время года |
| 4. | облегченная одежда | ежедневно |

| <i>Профилактические мероприятия</i> | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
| 1. | витаминация 3-х блюд | Ежедневно |
| <i>Медицинские</i> | | |
| 1. | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 3. | профилактические прививки | По возрасту |
| 4. | Кварцевание | По эпидпоказаниям |
| 5. | организация и контроль питания детей | Ежедневно |
| <i>Физкультурно – оздоровительные</i> | | |
| 1. | корректирующие упражнения | Ежедневно |
| 2. | зрительная гимнастика | Ежедневно |
| 3. | пальчиковая гимнастика | Ежедневно |
| 4. | дыхательная гимнастика | Ежедневно |
| 5. | динамические паузы | Ежедневно |
| 6. | Релаксация | 2-3 раза в неделю |
| 7. | Музыкатерапия | Ежедневно |
| 8. | Сказкотерапия | Ежедневно |
| 9. | Кинезиология | 2-3 раза в неделю |
| <i>Образовательные</i> | | |
| 1. | привитие культурно-гигиенических навыков | Ежедневно |
| 2. | Образовательная деятельность по программе ЗОЖ | |

Забота о здоровье детей в группе 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.

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:

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группе
- организацию игровой деятельности детей;
- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика, пальчиковым театром;

Профилактика эмоционального благополучия детей - создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- 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)
- 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: валеологические песенки-распевки, дыхательная и атикулационная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми по рисованию песком.
- Игры с песком являются одним из способов психологической поддержки. Психологом была разработана программа «Игры с песком». Песок поглощает «негативную» психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. В основе коррекционно-развивающих занятий по программе «Игры с песком» лежат такие технологии, как песочная терапия и сказкотерапия. Разыгрывая сказки на песке, ребёнок приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, формируется его нравственное сознание и поведение.

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.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. 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 — психолога, 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.

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.

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.

2.4 Региональный компонент

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном

процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством и др. дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение

Татарские народные игры. «Серый волк» (Соры буре), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбәйләу, «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлке һәм тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ераграк ыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулы атлар).

Башкирские народные игры. «Медный пень» (Бакыр букән), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

Чувашские народные игры. «Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

Мордовские народные игры. «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой», «За ягодой», «В камушки» (Кевнянйаса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка», «Круговой мяч» (Мячень кунсема, топ саналхсема),

Марийские народные игры. «Катание мяча» (Мече дене модмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

2.5 Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Система взаимодействия с родителями включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
 - Зоны физической активности,
 - Закаливающие процедуры,
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
7. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями

- Оформление наглядного материала по вопросам оздоровления детей
- Совместные занятия для детей и родителей
- Дни открытых дверей
- Оформление фотоальбомов о жизни в детском саду
- Анкетирование и тестирование родителей
- Индивидуальные и групповые беседы по проблеме
- Родительские собрания
- Приобщение родителей
- к совместной деятельности (походы, акции, выпуск листовок)
- Осуществление образовательных проектов
- Консультации, семинары-практикумы для родителей
- Встречи с интересными людьми
- Конкурсы, праздники, развлечения
- Круглые столы с привлечением специалистов

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

3.2 Особенности традиционных мероприятий, праздников

Физкультурно–досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным

достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;

- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Туристический слёт», «Мама и я – лучшие друзья» и т.д.;

- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Физкульт-ура!», «Зов джунглей» и т.д.;

- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;

- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке, в бассейне с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

3.3 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда построена на следующих принципах:

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

Физкультурный зал и группа оборудованы в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование

Оборудование

1. Ковер или индивидуальные коврики
2. Массажные дорожки
3. Мячи резиновые разных размеров
4. Мячи массажные (мячи -«ёжик»)
5. Гимнастические ленты
6. Мешочки мягкие
7. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
8. кегли
9. . Веревки
10. Платочки
11. Скалки
12. Массажные рукавицы

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон, аудиокассеты, CD-диски, ИКТ

Список используемой литературы:

Закирова К. В. На поляне детства: хрестоматия для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. – Казань: Редакционно-издательский центр, 2011.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е. , Комаровой Т. С. , Васильевой М. А. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от
17.10.2013 N 1155

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Программа дошкольного образования под ред. Шаеховой Р.К.
Раздел «Хотим быть здоровыми». - Казань: РИЦ, «Школа», 2012.

Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. – М.: Академия, 2000.

Шаехова Р. К. Раз – словечко, два – словечко...: занимательное обучение татарскому языку. – Казань: Хэтер, 2011.

Шаехова Р. К. Региональная программа дошкольного образования.

Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы. – РИЦ, 2012.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЖУЧОК НА СПИНЕ.

И.П. лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

ХОДИМ В ШЛЯПАХ

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

ЛЯГУШАТА

И.п. встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (с продвижением вперед)

Средь деревьев, на болотце,
Есть свой дом у лягушат.
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква – ква – ква, ква – ква –ква,
Скачут, на жалея ножки.

ПОТЯГИВАНИЕ

И.п. лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

МЫШКА И МИШКА

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.

У мышки – очень маленький. Присесть, обхватить руками колени, опустить
Мышка ходит Голову – выдох с произнесением звука (ш)
В гости к Мишке,
Он же к ней не попадет

МАЛЮТКА

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг другу. Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты её в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками (уа-уа), имитация движения губ, сосущих соску.

ГУСЕНИЦА

И.п. встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А. затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НАСОС- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользнуть вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п., то же влево.

ЛОТОС – и.п. – о.с. сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки.

Вдох диафрагмой (плечи на поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами)

ХЛОПУШКА – и.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям(выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

ПЕТУШОК – и.п. – о.с. ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

ИГРЫ В «СУХОМ» БАССЕЙНЕ

«Воронки»

Цель: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.п.: дети стоят на коленях вокруг бассейна:

- * опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяют левой рукой;
- * опускают обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения: а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

« Ныряем»

Цель: массаж шейных мышц.

И.п.: ноги на полу перед бассейном, руки в упоре в бассейне:

- * достаём головой дно бассейна.

«Перекаты»

Цель: массаж и координация работы позвоночника.

И.п.: ребёнок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:

- * малыш скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добираются до противоположного бортика.

«Не замочи рук»

Цель: развитие динамической и статической координации.

И.п.: обычная стойка в бассейне.

- * разное положение рук: а) на голове, б) за головой, в) за спиной, г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладошками;
- * ребёнок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

Для общего массажа: произвольное « купание».

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ В «СУХОМ» БАССЕЙНЕ

«Достань со дна бассейна»

Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики.

Прячем на дне бассейна один или несколько предметов и просим ребят найти их.

Усложнение: прячем более мелкие предметы, а число играющих уменьшаем.

«Отгадай, где спрятано»

Цель: развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию.

Даётся словесное указание ребёнку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна и т.д.).

Усложнение: предмет прячет сам ребёнок, объясняя остальным, где его найти.

« Кто больше»

Цель: развитие световосприятия и ловкости рук.

Набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Усложнение : собирать только шарики определённого цвета.

«Поздоровайся»

Цель: развитие тактильных ощущений и коммуникативных качеств.

Дети сидят в бассейне полукругом, руки закрыты до плеч в скопление шариков. Водящий должен поздороваться за руку с определённым человеком под «водой».

Усложнение: дети сидят вокруг бассейна и по заданию здороваются друг с другом под «водой».

«Кого поймали?»

Цель: развитие наглядно - образного мышления и тактильных ощущений.

Дети сидят полукругом на бортике бассейна, ноги под «водой». Ведущий находить чью – либо ногу и отгадывает, кого именно он поймал.

Усложнение: ноги детей переплетены.

« Найди по описанию»

Цель: развитие воображения и тактильных ощущений, умения обследовать предмет.

Показать предметы, а затем раскладывать их на дне бассейна. Дети отыскивают указанный предмет.

«Ловкие ноги»

Цель: развитие координации ножных мышц.

Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

Усложнения: поднять только шарики указанного цвета или же определённое количество шариков.

«Уголки»

Цель: развитие динамической и статической координации.

Четверо детей стоят по углам бассейна, один – в центре. Дети перебегают из угла в угол, меняясь местами, а водящий (в центре) старается занять чьё-то освободившееся место. Тот, чей угол занял водящий, становится в центр, и игра продолжается.

Усложнение: не касаться руками бассейна или же держать руки определённым образом: за головой, на плечах и т.д.

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью

26 / двадцать листов /

Заведующий МАДОУ «Детский
сад №44 «Золушка»

Л.В. Галиуллина Л.В. Галиуллина

