



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Ризоватовским
детским садом
О.А.Цылина

**Программа
по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста
в МБ ДОУ Ризоватовском детском саду.**

2025г.

Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Характеристика состава групп в ДОУ	4
1.3	Цели программы	4
1.4	Принципы построения программы	5
1.5	Ожидаемые результаты	6
1.6	Сроки реализации программы	7
II.	Содержательный раздел	7
2.1	Содержание программы «Здоровый дошкольенок»	7
2.2	Деятельность, направленная на профилактику заболеваний различных видов, охрану и укрепление здоровья воспитанников	25
2.3	Деятельность, направленная на физическое развитие, на воспитание привычки и потребности у воспитанников к здоровому образу жизни	26
2.4	Организация взаимодействия с семьями воспитанников по охране здоровья воспитанников	28
III.	Организационный раздел	29
3.1	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	29
3.2	Список использованной литературы	30
3.3	Приложение 1 План физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	32

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие и воспитание являются приоритетными направлениями государственной политики и рассматриваются в качестве необходимой гарантии успеха всех социальных и экономических реформ, проводимых в нашей стране.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье как позитивное состояние, характеризующее личность в целом, определяет его как состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и инвалидности.

Разработка Программы здоровья обусловлена рядом причин. Общеизвестно, что здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Поэтому столь пристальное внимание государственной политики в области образования отводится вопросам здоровья воспитанников и обучающихся.

Состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального и творческого ресурса дошкольного образовательного учреждения. Актуальными остаются вопросы предупреждения различных заболеваний. За последние годы наблюдается высокая заболеваемость детей дошкольного возраста, отрицательное влияние повторных случаев заболевания на их состояние

здоровья, формирование рецидивирующей и хронической патологии, стабильное повышение уровня заболеваемости детей ОРВИ и гриппом. Неутешительны результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

1.2 Характеристика состава групп в ДОУ

Количество групп	Всего групп	Из них возрастных	Из общего количества		
			Общеразвивающей направленности	Компенсирующей направленности	Оздоровительной направленности
	1	-	1	-	-

1.3 Цели программы:

- 1) сохранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста;
- 2) формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, спортивным традициям региона.

Задачи программы:

- 1.Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье; обеспечить физическое и психическое благополучие.
- 2.Формировать привычку ежедневно заниматься физической культурой.
- 3.Внедрять в программу работы здоровьесберегающие технологии.
- 4.Развивать мотивацию к бережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- 5.Использовать разнообразные средства повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

1.4 Принципы построения программы:

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

1. Принцип научности – предполагает подкрепление и внесение здоровых мероприятий на научно обоснованными практически адаптированными методиками.
2. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
3. Принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
7. Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
8. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

9. Принцип успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

10. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

11. Принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

12. Принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

13. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

14. Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

15. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5 Ожидаемые результаты:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.

2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.
6. Снижение уровня заболеваемости детей.
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).

1.6 Сроки реализации программы:

Программа «Здоровый дошколенок» рассчитана на один год: 2025-2026 учебный год.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы «Здоровый дошколенок»

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Задачи воспитания и развития детей:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать

мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;

- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Основные движения

Ходьба. Ходьба всей группой и подгруппами, взявшись за руки, с изменением темпа, парами, по кругу, с переходом на бег по сигналу, с изменением направления, обходя предметы, приставным шагом; вперед, в стороны, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по доске, бревну (ширина 20-25 см), гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, с изменением темпа, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно). Бег между линиями (расстояние между линиями 25-30 см), двумя шнурами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед; прыжки на двух ногах через линию (шнур); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятых рук ребенка.

Катание, бросание, метание. Бросание мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояние 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу. Метание мячей, шишек,

набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель-правой и левой рукой с расстояния 1 м, двумя руками. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см. Перелезание через бревно. подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом, по лесенке-стремянке.

- Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.
- Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.
- Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

- Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.
- Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).
- Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).
- Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.
- Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

- Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.
- Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.
- Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, фляжками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи воспитания и развития детей:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

— строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не ширяя ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Основные движения

—Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

—Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

—Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

—Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

—Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

—Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

—Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

—Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

—Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

—Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

—Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

—Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

—Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

- Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.
- Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.
- Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флагами, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

— добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскoki на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега;
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате;

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг») (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуре (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза);

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами

(снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.

Общеразвивающие упражнения

- Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.
- Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).
- Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).
- Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
- Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

- Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.
- Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

— Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

— Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

— Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений способствует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи воспитания и развития детей

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

— добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

— закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

— закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

— развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам
- организовать игру с подгруппой сверстников. Контролировать свои действия в соответствии с правилами.
- отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Основные движения

- **Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

— **Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибаю ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

— **Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

— **Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

— **Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

— **Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

— **Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

— Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

— Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

— Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной).

Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

— Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди.

Спортивные упражнения

— Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

— Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кеглю, флагок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

— Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Подвижные игры

— Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флагка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

— Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

— Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

— Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

— Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

**2.2 Деятельность, направленная на профилактику заболеваний различных видов, охрану и укрепление
здоровья воспитанников**

1. Укрепление здоровья обучающихся						
№ п/п	Меры	Сроки, периодичность	Ответственные за реализацию мероприятия	Планируемый результат	Возможные риски, препятствующие достижению результата	Меры, направленные на предотвращение возможных рисков
1.	Обеспечение оптимального режима двигательной активности в соответствии с реализацией модели двигательной активности в ДОУ	постоянно	воспитатели	Реализация модели двигательной активности в ДОУ в соответствии с возрастом	Неправильное распределение двигательной нагрузки на детей	Оказания практической помощи педагогам в правильном распределении двигательной нагрузки на детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, использование игр, упражнений соревновательного характера
2.	Обеспечение соблюдения режима дня	постоянно	воспитатели	-	-	-
3.	Обеспечение оптимальных санитарно-гигиенических условий в группах, на прогулочном участке, в функциональных помещениях	постоянно	помощники воспитателя	-	-	-
4.	Реализация здоровьесберегающей	постоянно	воспитатели	Укрепление и сохранение		

	технологии в образовательной деятельности и в режиме дня В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»			физического и психического здоровья детей, эмоциональное благополучие каждого ребёнка, формирование у детей культуры здоровья и потребности в занятиях физической культурой.		
5.	Организация прогулок в соответствии с методикой их проведения, с учётом принципа физической активности и разнообразия видов деятельности.	постоянно	воспитатели			
6.	Организация закаливающих процедур с учётом возраста, особенностей здоровья воспитанников	постоянно	воспитатели			

2.3 Деятельность, направленная на физическое развитие, на воспитание привычки и потребности у воспитанников к здоровому образу жизни

№ п/п	Меры	Сроки, периодичность	Ответственные за реализацию мероприятия	Планируемый результат	Возможные риски, препятствующие достижению результата	Меры, направленные на предотвращение возможных рисков
1.	Обеспечение оптимального режима двигательной активности в соответствии с реализацией двигательной активности в ДОУ	постоянно	воспитатели	Соответствие двигательной активности возрастным возможностям детей	В условиях семьи большую часть времени дети проводят в статическом положении (за столами,	Организация и проведение дополнительных видов совместной деятельности, направленной на создание

					телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.	эмоционального благополучия, повышения двигательной активности и воспитание волевых качеств: динамические часы, спортивные развлечения, эстафеты и пр.
2.	Реализация в полном объёме содержания рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» ОП ДО в соответствии с требованиями ФГОС ДО.	постоянно	воспитатели	Реализация в полном объёме содержания рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» ОП ДО в соответствии с	Снижение качества проведения занятий по физической культуре.	Контроль за качеством проведения физкультурных занятий. Мониторинг уровня освоения программы по образовательной области

				требованиями ФГОС ДО.		«Физическое развитие».
3.	Привлечение детей к участию в мероприятиях (конкурсы, фестивали, соревнования, акции, флешмобы) физкультурно-спортивной направленности.	в соответствии с Годовым планом работы ДОУ	воспитатели	Увеличение доли воспитанников, участвующих в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности	-	Активное участие воспитателей в подготовке команд для участия в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня.
4.	Реализация цикла мероприятий, направленных на воспитание привычки и потребности, обучающихся к здоровому образу жизни)	1 раз в неделю	воспитатели	-	-	Занятия, беседы, дидактические игры по ОБЖ и формированию привычки к здоровому образу жизни.

2.4 Организация взаимодействия с семьями воспитанников по охране здоровья воспитанников

Обеспечение тесной взаимосвязи коллектива ДОУ с родителями (законными представителями) воспитанников – важнейший аспект деятельности по сохранению и укреплению здоровья и физическому развитию детей, главное условие повышения результативности работы дошкольного учреждения в данном направлении.

Совместная работа с семьёй по воспитанию здорового ребёнка строится на следующих основных положениях, которые определяют её содержание:

- единство требований детского сада и семьи; достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка понятны и воспитателям, и родителям, если семья знакома с содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;

- системность и последовательность работы по сохранению и укреплению здоровья детей;

- индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье;

- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе конструктивного сотрудничества;

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников осуществляется с использованием разнообразных форм и активных методов работы.

№ п/п	Формы работы	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Проведение родительских собраний, консультаций	1 раз в месяц	воспитатели
2.	Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам	1 раз в неделю	воспитатели
3.	Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении	ежедневно	воспитатели
4.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома	ежедневно	воспитатели
5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (воспитатель, медсестра, учитель-логопед)	ежеквартально	воспитатели
6.	Организация совместных развлечений, досугов, походов	2 раза в год	воспитатели

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Спортивное оборудование	Учебно-наглядные пособия	Электронно-образовательные ресурсы
1.Доска с ребристой поверхностью, коврики массажные разной текстуры, скамейка гимнастическая; 2.Гимнастический набор: обручи, дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка; 3.Кегли, мячи; 4. Дуга, канат; 5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, мяч набивной, обруч, мешочки с песком.	1.Игровые атрибуты; 2. Картотеки подвижных игр с атрибутами; физкультминуток, пальчиковых игр; 3.Уголки движения (спортивные уголки) в каждой группе. 4.Предметно-наглядный комплекс «Страна здоровья».	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал; 3. Дидактические игры. 4.Предметно-наглядный комплекс «Страна здоровья».

3.2 Список использованной литературы

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»: опыт создания авторской программы на базе д/учреждений г. Новгород. -М,1993 г.
2. В помощь воспитателям ДОУ в работе с родителями. Здоровье и физическое развитие. - М.: Школьная пресса, 2009.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова. - Волгоград, 2009.
4. Зимонина В. Н. «Расту здоровым», М.: ВЛАДОС, 2003г.
5. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.
6. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. - М., 2008

7. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников» - М.: АРКТИ, 2006.
8. Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада» - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
9. Кузнецова М. Н. «Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей», М.: АРКТИ, 2003.
10. Кузнецова М. Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: АРКТИ, 2003.
11. Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» - М.: АРКТИ, 2000.
12. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М.: Айрис-пресс, 2003.
13. Савельева Н. Ю. «Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
14. Сократов Н. В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» -М: ТЦ Сфера, 2005.
15. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.

Приложение №1
к программе по и укреплению
здоровья детей дошкольного возраста

План физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

№	Наименование мероприятия	Возраст	Ответственные
Январь			
1.	Образовательное мероприятие «Зимние виды спорта»	Все возраста	Воспитатели
Февраль			
2.	Подвижные игры «Малыши – крепышки»	Младший возраст	Воспитатели
	Спортивные мероприятия «Будущие защитники отечества»	Старший возраст	Воспитатели
Март			
3.	Образовательное событие «Безопасная весна»	Все возраста	Воспитатели
	Образовательное событие «Мы со спортом очень дружим»	Все возраста	Воспитатели
Апрель			
4.	Образовательное событие «Здоровый образ жизни» (ко Всемирному Дню здоровья)		Воспитатели
Май			
5.	День здоровья «Ловкие, сильные, смелые».	Все возраста	Воспитатели
Июнь			
6.	Образовательное событие «Безопасное лето»	Все возраста	Воспитатели
	Физкультурное развлечение «Здоровые дети – будущее России!»	Все возраста	Воспитатели
Июль			

7.	Летний спортивный праздник	Все возраста	Воспитатели
Август			
8.	Образовательное событие «Международный день светофора», посвященное безопасности на дороге (5 августа)	Все возраста	Воспитатели
	Развлечение «День физкультурника»	Все возраста	Воспитатели
Сентябрь			
9.	Образовательное событие «Неделя безопасности».		Воспитатели
Октябрь			
10.	Всероссийский урок по ОБЖ	Старший возраст	Воспитатели
	Месячник по безопасности дорожного движения «Засветись»	Все возраста	Воспитатели
	Образовательные события «Игры наших бабушек и дедушек», «Народные игры».	Все возраста	Воспитатели
Ноябрь			
11.	Физкультурное развлечение «Малыши – крепыши».	Младший возраст	Воспитатели
	Спортивное развлечение «Здоровые дети – будущее России!»	Старший возраст	Воспитатели
Декабрь			
12.	Образовательное событие «Безлопастная зима»	Младший возраст	Воспитатель
	Подвижные игры из программы «Здоровый дошколенок».	Все возраста	Воспитатель
	Игры – эстафеты «Будь здоров!»	Старший возраст	Воспитатель