

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
«31» августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 47»  
С.В. Белоцерковская  
«05» «09» 2022 год  
Приказ № 176 от 05.09.2022

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ**  
**Муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 47»**

## Актуальность программы

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. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надёжно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырех основных критериях:

- уровень физиологических систем организма;
- уровень физического развития и его гармоничность;
- степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов;
- отсутствие заболеваний в момент обследования.

Дошкольная организация создает условия для:

1. Целенаправленного вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
2. Укрепления здоровья воспитанников через реализацию здоровьесберегающих технологий;
3. Соблюдения рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
4. Удовлетворения биологической потребности детей в движении;
5. Реализации системы мероприятий по оздоровлению детей;
6. Реализации различных форм систематической работы с родителями и формирования у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

МБДОУ «Детский сад № 47» посещают дети с нормативным развитием, а также ограниченными возможностями здоровья, дети, имеющие нарушения в развитии, но не имеющие статуса «ребёнок с ОВЗ», «ребёнок инвалид».

Кроме того, в 1 корпусе МБДОУ «Детский сад № 47» работают группы с 24 часовым пребыванием детей. Там организовано 6-разовое питание, дополнительные гигиенические процедуры. Поскольку некоторые воспитанники находятся в ДОУ по двое-трое суток, большое значение отводится прогулкам на свежем воздухе, организации двигательной активности детей. Также очень важно поддерживать положительное психоэмоциональное состояние ребятшек. В круглосуточных группах реализуется социально-педагогический проект «Как дома», в соответствии с которым создана комфортная предметно-пространственная среда, определены способы позитивного детско-взрослого взаимодействия.

Контингент детей с ограниченными возможностями здоровья включает несколько разных нозологий: нарушения зрения, интеллекта, комплексные нарушения, дети инвалиды (в том числе тотально слепые, с ДЦП, с генетическими нарушениями). Воспитанники имеют заключения медико-санитарной экспертизы (МСЭ), направление и рекомендации территориальной психолого-медико-педагогической комиссии (ТПМПК). Эти категории воспитанников в анамнезе имеют перинатальные поражения центральной нервной системы. По данным учёных ИКП РАО, установлена прямая зависимость: чем сложнее дефект зрительного анализатора, тем ниже уровень физических возможностей и развития детей, так как организм ребенка находится в неблагоприятных условиях, вызванных патологическим процессом.

В связи с этим в ДОО разработана и реализуется программа медицинской реабилитации и психолого-педагогического сопровождения детей раннего и дошкольного возраста «Вертикаль». Программа разработана авторским коллективом ДОУ под научным руководством Кривоноговой Татьяны Сергеевны, доктором мед.наук, профессором,

заслуженный врачом РФ. В ней представлены основные подходы медицинской реабилитации и психолого-педагогического сопровождения детей раннего и дошкольного возраста, имеющих последствия перинатальных поражений центральной нервной системы. Рассматриваются технологии междисциплинарного взаимодействия при работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, детьми инвалидами и детьми, имеющими проблемы со здоровьем, обусловленные перинатальным поражением центральной нервной системы, но не имеющими, в силу разных причин, статуса «ребёнок с ОВЗ» и «ребёнок – инвалид».

Также в Программе представлены способы раннего выявления проблем в здоровье и развитии детей, профессионального медико-психолого-педагогического сопровождения детей, а также их родителей (законных представителей) командой специалистов на базе ДОО.

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

**Основной целью** данной Программы является создание необходимых и достаточных условий для сохранения здоровья детей. Оказание родителям воспитанников помощи и поддержки в воспитании валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. А также создание условий для: ранней комплексной диагностики и выявления нарушений в здоровье и развитии детей; организации своевременной медико-психолого-педагогической помощи в коррекции развития детей на основе междисциплинарного взаимодействия специалистов.

Программа организует деятельность педагогического персонала в вопросах развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

### **Задачи Программы:**

1. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.
2. Внедрить здоровьесберегающие технологии в практику ДОО.
3. Помочь в преодолении отклонений в развитии детей; создать условия для формирования у ребёнка социально - адаптивного поведения.

Программа рассчитана на 6 лет на детей с 1 до 7 лет, с нормативным развитием, а также имеющих сочетанные патологии и нарушения в развитии, в основе которых лежат последствия перинатального поражения центральной нервной системы.

### **Основные формы организации деятельности:**

1. Индивидуальные и подгрупповые коррекционно-развивающие занятия с детьми; индивидуальные, подгрупповые и фронтальные оздоровительные мероприятия с детьми, направленные на укрепление иммунной системы ребёнка;
2. Двигательная активность воспитанников, формирование культурно-гигиенических навыков, соблюдение режима дня;
3. Индивидуальные, подгрупповые и фронтальные методические мероприятия для родителей;
4. Лечебные процедуры (медикаментозные по показаниям врачей в домашних условиях; лечение на офтальмологических аппаратах) для детей;

**Содержание программного материала** предусматривает решение задач, направленных на укрепление здоровья в целом, укрепление иммунной системы, «запуск» компенсаторных функций организма; активизацию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; укрепление мышечно-связочного аппарата; формирование и закрепление правильной осанки; формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки с использованием сохранённых анализаторов; развитие и коррекцию психических и моторных процессов у детей.

### **Ожидаемые результаты:**

**для детей:** формирование ответственного отношения к своему здоровью; снижение последствий выявленных нарушений у детей раннего и дошкольного возраста (максимальная реабилитация, приближение к нормативному развитию); физическая и психическая готовность к школьному обучению (исключение дезадаптации, сформированность всех психомоторных процессов, физическая выносливость, соматическое здоровье)

для родителей: повышение медико-психолого-педагогической компетентности; освоение технологий взаимодействия с ребёнком, специальными игровыми технологиями, технологиями здоровьесбережения.

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

*Гуманизации* – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОО.

*Учёта возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка* – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учёт её результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

*Профессионального сотрудничества и творчества*, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьёй ребёнка в контексте здоровьесбережения и здоровьесобогащения.

*Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса*. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приёмов работы с детьми на разных этапах.

*Синкретичности* – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьесобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

### **Характеристика состава воспитанников по состоянию здоровья**

Согласно уставу, МБДОУ «Детский сад № 47» могут посещать дети с нарушением зрения и нарушением речи. Однако, согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» любой ребенок имеет право на образование, и родители имеют право выбрать учреждение, которое ребенок будет посещать. Поэтому контингент воспитанников складывается очень разнородный, в силу различных особенностей воспитанников. Для всех детей в учреждении создаются необходимые условия, обеспечивающие доступность образования, поддерживающие здоровьесберегающие мероприятия.

Деятельность МБДОУ «Детский сад № 47» осуществляется по нескольким направлениям.

### **Медико-профилактическая деятельность Профилактика и оздоровление детей**

№	Направления деятельности	ответственные	Сроки проведения
1.	Кислородный коктейль	Воспитатели групп мед. персонал	курс 10 дней
2.	Профилактические прививки	мед. персонал	по плану
3.	Реабилитация в период реконвалесценции после перенесенных заболеваний	Воспитатели групп мед. персонал	курс 10 дней по назначению

			врача
4.	Приборы увлажнения воздуха (на фоне аэрофитотерапии: пихтовый, кедровый настой) в групповых помещениях	Воспитатели групп мед. персонал	ежедневно
5.	Фито коктейли	Воспитатели групп мед. персонал	курс 10 дней

### *Организация питания*

№	Направления деятельности	ответственные	Сроки проведения
1.	Сбалансированность и разнообразие рациона	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, мед. персонал	ежедневно
2.	Соблюдение технологий при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, мед. персонал	постоянно
3.	Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, Мед персонал	постоянно
4.	Соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, мед. персонал	постоянно
5.	Использование йодированной соли	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, мед. персонал	постоянно
6.	Организация питьевого режима	Воспитатели групп мед. персонал	постоянно
7.	Организация второго завтрака (соки, фрукты)	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, мед. персонал	ежедневно
8.	Замена продуктов (индивидуальное меню) для детей аллергиков (по мед. показаниям)	Бракеражная комиссия, воспитатели групп, мед. персонал	ежедневно

### *Организация гигиенического режима*

№	Направления деятельности	ответственные	Сроки проведения
1.	Режим проветривания помещений	Воспитатели групп мед. персонал	постоянно в соответствие с СанПиН
2.	Режим кварцевания	Воспитатели групп	постоянно

		мед. персонал	в соответствии с СанПиН
3.	Обеспечение температурного режима и циркуляции воздуха	Воспитатели групп мед. персонал	постоянно в соответствии с СанПиН
4.	Обеспечение санитарно-гигиенического состояния помещений	Воспитатели групп, Сан.тройка мед. персонал	постоянно в соответствии с СанПиН
5.	Смена и маркировка постельного белья	Воспитатели групп, сан.тройка мед. персонал	по графику каждые 10 дней
6.	Гигиенические требования к игрушкам (игрушки моют и дезинфицируют бактерицидными лампами в течение 30 мин.)	Воспитатели групп, сан.тройка мед. персонал	ежедневно в конце дня. Во время карантина соблюдается особый режим согласно СанПин

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

#### *Проведение закаливающих процедур*

№	Направления деятельности	ответственные	Сроки проведения
1.	Закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, «ленивая» гимнастика после дневного сна, хождение босиком с элементами хвойной терапии, оздоровительные дорожки, облегченная одежда, обширное умывание, туалет носа, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C)	Воспитатели групп мед. персонал	ежедневно (при оптимальных температурных условиях)
2.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	Старшие воспитатели, зам по ВМР, мед. персонал	ежедневно
3.	Гимнастика пробуждения в сочетании с корригирующей гимнастикой	Старшие воспитатели, зам по ВМР, мед. персонал	ежедневно
4.	Сон без маек (контроль температуры воздуха)	Старшие воспитатели, зам по ВМР, мед. персонал	ежедневно
5.	Образовательная деятельность по физическому развитию детей	Старшие воспитатели, зам по ВМР, мед.	2 раза в неделю в зале +1

		персонал	двигательная прогулка (для детей старшей и подготовительной групп)
6.	Спортивные игры и упражнения на воздухе в ходе прогулок	Старшие воспитатели, зам по ВМР, воспитатели	Ежедневно
7.	Спортивные игры и развлечения	Старшие воспитатели, зам по ВМР, инструктор по ФК	1 раз в неделю
8.	Пешие прогулки, походы (для старшего дошкольного возраста)	Старшие воспитатели, зам по ВМР, воспитатели, инструктор по ФК	1 раз в месяц
9.	Динамические паузы, физкультминутки	Воспитатели групп	Ежедневно
10.	Индивидуальные занятия с детьми с ОВЗ согласно АОП	Специалисты, воспитатели групп	Согласно индивидуальному плану

11.	Утренняя гимнастика	Руководитель по ФК, воспитатели групп	ежедневно
12.	Организация двигательного режима согласно медицинским показаниям	Специалисты, воспитатели групп	ежедневно

### *Профилактика нарушений в физическом развитии детей*

№	Направления деятельности	ответственные	Сроки проведения
1.	Дыхательные упражнения	Руководитель по физ. воспитанию, воспитатели групп	ежедневно
2.	Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки (проведение спец.упражнений)	Руководитель по физ. воспитанию, воспитатели групп	ежедневно
3.	Профилактика нарушений зрения (проведение спец.упражнений на) офтальмологических тренажерах	Воспитатели групп мед. персонал	ежедневно
4.	Подбор мебели по росту детей	Воспитатели групп мед. персонал	2 раза в год (а также по необходимости)

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений



(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Реализуя основные компоненты государственной политики в области охраны и укрепления здоровья детей, в нашем детском саду мы создали условия для благоприятного роста и развития ребенка на основе использования здоровьесберегающих образовательных технологий, формирования у всех участников образовательного процесса здорового образа жизни, здоровьесберегающей компетентности воспитанников. Созданные условия помогают укрепить здоровье ребенка и подготовить его организм к предстоящим нагрузкам.

Все оздоровительные мероприятия осуществляются в ДОУ на протяжении всего календарного года. При планировании учитывается время года, температурный режим, индивидуальные особенности организма каждого ребёнка, подготовленность и согласие семьи на проведение профилактических и оздоровительных мероприятий.

### Система оздоровительных и профилактических мероприятий

№ п/п	Наименование деятельности	Содержание деятельности
1.	<b><u>Диагностика</u></b> <b>Цель:</b> выявление уровня физического и психического развития, функционального и психолого-эмоционального состояния детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика физического развития детей (все группы).</li> <li>• Диагностика психоэмоционального состояния детей (все группы).</li> <li>• Диагностика функционального состояния детей (все группы).</li> <li>• Диагностика речевого развития учителем - логопедом.</li> <li>• Осмотр узкими специалистами по нозологии</li> </ul>
2.	<b><u>Профилактика (абилитация)</u></b> <b>Цель:</b> сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование положительных привычек и элементарных навыков здорового образа жизни; снижение адаптационного стресса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семейная адаптационная группа</li> <li>• психогимнастика;</li> <li>• прогулки на воздухе;</li> <li>• эко-педагогика;</li> <li>• арт-педагогические техники;</li> <li>• оздоровительные подушечки и др.;</li> <li>• уголки психологической разгрузки;</li> <li>• профилактика управляемых инфекций</li> </ul>
3.	<b><u>Медикаментозная профилактика</u></b> <b>Цель:</b> предупреждение возможных заболеваний, инфекций, стимуляция иммунной системы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Витаминотерапия</li> <li>• Адаптогены</li> <li>• Иммунорегулирующая терапия</li> <li>• Прививки</li> </ul>
4.	<b><u>Немедикаментозная профилактика</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика</li> </ul>

	<p><b><u>Нетрадиционные методы оздоровления</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> сохранение и укрепление соматического, физического, психологического и психического здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование положительных привычек и элементарных навыков здорового образа жизни нетрадиционными средствами оздоровления</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Самомассаж</li> <li>• Гимнастика для глаз (все группы);</li> <li>• Корректирующие физические упражнения</li> </ul>
5.	<p><b><u>Здоровый образ жизни</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> формирование здоровьесберегающей компетентности всех участников воспитательно – образовательного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Тематические праздники и комплексные занятия</li> <li>• «Дни здоровья»</li> </ul>
6.	<p><b><u>Закаливание</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> стимуляция иммунной системы, оздоровление организма за счёт внутренних резервов.</p>	<p><b><u>Закаливание воздухом:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воздушные ванны (все группы);</li> <li>• босохождение (все группы);</li> <li>• солнечные ванны (все группы);</li> <li>• контрастные воздушные ванны</li> </ul> <p><b><u>Закаливание водой:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• солевая дорожка (средняя группа);</li> <li>• Полоскание рта (все группы);</li> <li>• обширное умывание водой (все группы);</li> <li>• контрастное обтирание</li> <li>• «Летний душ» (все группы);</li> <li>• «Игры с водой» (все группы)</li> <li>• Тропа здоровья</li> </ul>
7.	<p><b><u>Санитарно – просветительская работа с участниками образовательного процесса</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> систематическое повышение квалификации педагогических кадров.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация и проведение семинаров – практикумов, консультаций</li> <li>• Проведение инструктажей</li> <li>• Стендовая информация</li> <li>• Подбор литературы для самообразования</li> </ul>
8.	<p><b><u>Работа с родителями</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> пропаганда здорового образа жизни, повышение компетентности в области оздоровления детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информационное поле</li> <li>• Консультирование групповое и индивидуальное <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика гриппа, ОРВИ.</li> <li>- Вопросы вакцино-профилактики</li> <li>- Гигиена девочек и мальчиков и др.</li> </ul> </li> <li>• Организация и проведение семинаров - практикумов</li> </ul>
9.	<p><b><u>Реабилитация</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> максимальная реабилитация зрения, восстановление детей после</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лечение патологии зрения</li> <li>• Щадящий режим в условиях ДОУ после перенесенных заболеваний.</li> </ul>

	перенесенных заболеваний, предупреждение хронических форм заболеваний, их обострений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация доп.образования по запросам родителей (группы адаптивной физкультуры)</li> </ul>
10.	<p align="center"><b><u>Коррекция</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> коррекция физического, психо-эмоционального состояния, психомоторного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нарушения зрения</li> <li>• Нарушение осанки (индивидуальная работа)</li> <li>• Уплотнение стопы (индивидуальная работа)</li> <li>• Аффектные и невротические состояния (индивидуальная работа)</li> <li>• Коррекция психоэмоционального состояния средствами арт-педагогике</li> <li>• Сопровождение детей учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогом - психологом</li> </ul>
11.	<p align="center"><b><u>Преимственность в работе со специализированными учреждениями ПМПК, СибГМУ</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> максимальное восстановление здоровья детей, сопровождение специалистами проблемного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Детская поликлиника (плановые медицинские осмотры, обследование).</li> <li>• Городская ПМПК</li> <li>• СибГМУ (мониторинг здоровья детей в рамках инновационного проекта)</li> <li>• Детский санаторий (по направлению участкового врача).</li> <li>• Санаторные детские сады.</li> <li>• Специализированные детские сады.</li> </ul>
12.	<p align="center"><b><u>Специальные мероприятия</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> укрепление физического здоровья детей, создание положительного эмоционального фона</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тематические дни</li> <li>• Плановые физкультурные мероприятия с интеграцией ОО «Здоровье», «Физическое развитие» и других образовательных областей</li> <li>• Досуги, развлечения</li> </ul>

### Виды деятельности в рамках образовательной области

Режимные моменты	Совместная деятельность ребёнка с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Интегрированная детская деятельность Игра Игровое упражнение Проблемная ситуация	Утренняя гимнастика Совместная деятельность в рамках непосредственной образовательной деятельности Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе) Физическая культура: ОВД, ОУ (общеразвивающие упражнения), спортивные упражнения, спортивные игры, подвижные игры. Физкультурные упражнения Дыхательная гимнастика Гимнастика после дневного сна ЛФК (по рекомендациям)	Игра Игровое упражнение Проблемная ситуация	Физкультурный досуг Физкультурные праздники Интерактивные занятия Тематические родительские собрания Конкурсы

	врача) * Физкультурный досуг Физкультурные праздники Дни здоровья		
--	--	--	--

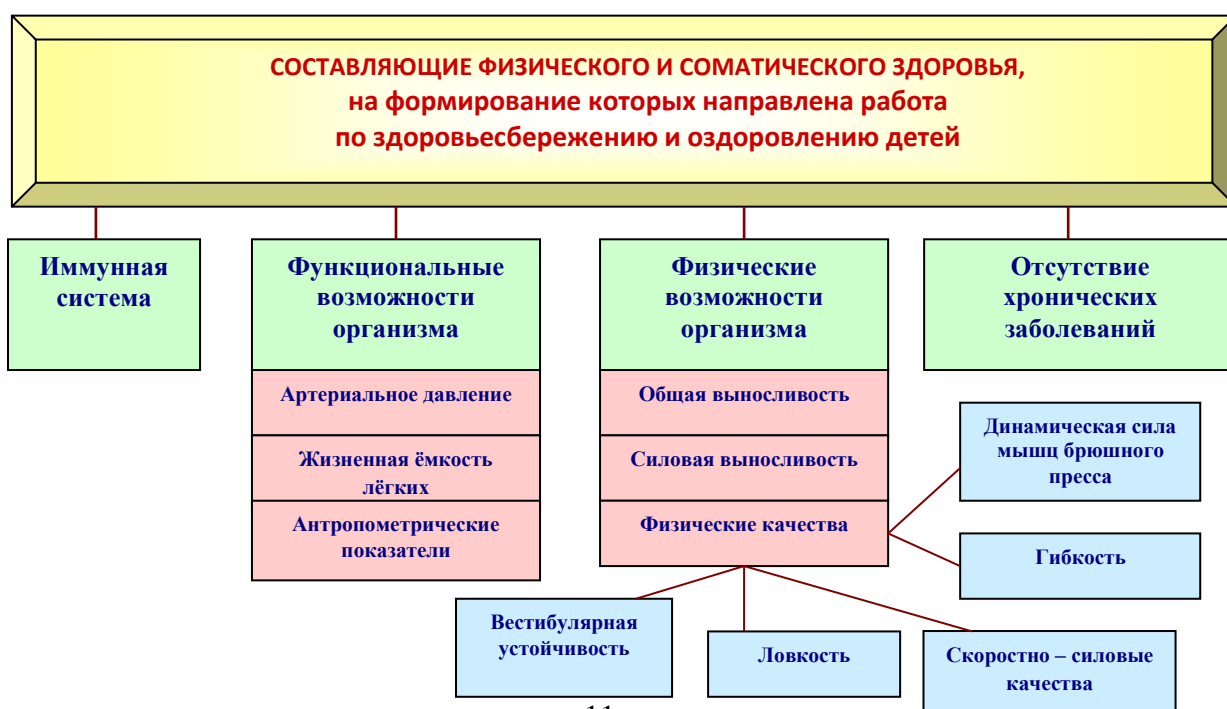
**Тематический модуль «Здоровье»**

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Понятие «здоровье» рассматривается нами с четырёх сторон: соматическое здоровье, физическое, психическое и психологическое.

**Схема № 1**



**Схема № 2**



Задачи модуля:

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- создавать условия, способствующее правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта (в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья).

### ***Тематический модуль «Физическая культура»***

Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнению основных движений.

Задачи модуля:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- создать условия для овладения детьми основных движений и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.);
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно - силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- создать условия для овладения детьми подвижными играми с правилами;
- развивать у детей умение и желание самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми.

В целом содержание тематического модуля «Здоровье» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В свою очередь, содержание тематического модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Методическое сопровождение тематических модулей внутри образовательной области «Физическое развитие» представлено в таблице

#### **Методическое сопровождение тематических модулей внутри образовательной области «Физическое развитие»**

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1	2	3	4
<i><b>Тематический модуль «Здоровье»</b></i>			
Зимонина В.Н.	Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Часть 1	М.: ТЦ Сфера	2013
Зимонина В.Н.	Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Часть 2	М.: ТЦ Сфера	2013
Барина Е.В.	Обучаем дошкольников гигиене	М.: ТЦ Сфера	2013
Кравченко И.В.	Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы: Метод, пособие	М.: ТЦ Сфера	2013
Кравченко И.В.	Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы: Метод, пособие	М.: ТЦ Сфера	2013
Полтавцева Н.В. и др.	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни	М.: ТЦ Сфера	2013
Вольская В., Турбин Р.	Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3—7 лет	М.: ТЦ Сфера	2014
Шорыгина Т.А.	Беседы о здоровье: Метод, пособие	М.: ТЦ Сфера	2013
Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет	М.: ТЦ Сфера	2013
Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет	М.: ТЦ Сфера	2013
<i><b>Тематический модуль «Физическая культура»</b></i>			
Вареник Е.Н.	Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет. Планирование и конспекты	М.: ТЦ Сфера	2012
Алябьева Е.А.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет	М.: ТЦ Сфера	2014
Анферова В.И.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3—4 лет	М.: ТЦ Сфера	2012
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5—6 лет	М.: ТЦ Сфера	2012
Картушина М.Ю.	Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет	М.: ТЦ Сфера	2010
Бабенкова Е.А.,	Подвижные игры на прогулке	М.: ТЦ Сфера	2012

Параничева Т.М.			
Рыбак М.В.	Занятия в бассейне с дошкольниками	М.: ТЦ Сфера	2012
Сулим Е.В.	Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг	М.: ТЦ Сфера	2012
Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет	М.: ТЦ Сфера	2014
Харченко Т.Е.	Спортивные праздники в детском саду	М.: ТЦ Сфера	2013
Шорыгина Т.А.	Сказки-подсказки. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье	М.: ТЦ Сфера	2014
Вареник Е.Н.	Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет. Планирование и конспекты	М.: ТЦ Сфера	2012
Алябьева Е.А.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет	М.: ТЦ Сфера	2014
Анферова В.И.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3—4 лет	М.: ТЦ Сфера	2012
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5—6 лет	М.: ТЦ Сфера	2012
Картушина М.Ю.	Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет	М.: ТЦ Сфера	2010
Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.	Подвижные игры на прогулке	М.: ТЦ Сфера	2012
Рыбак М.В.	Занятия в бассейне с дошкольниками	М.: ТЦ Сфера	2012
Сулим Е.В.	Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг	М.: ТЦ Сфера	2012
Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет	М.: ТЦ Сфера	2014
Харченко Т.Е.	Спортивные праздники в детском саду	М.: ТЦ Сфера	2013
Шорыгина Т.А.	Сказки-подсказки. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье	М.: ТЦ Сфера	2014

### Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
<b>Создание условий для двигательной активности с ориентиром на индивидуальные особенности, возможности и способности ребёнка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Гибкий режим;</li> <li>* совместная деятельность взрослого и ребенка в разных формах общения (индивидуальной, групповой, подгрупповой);</li> <li>* оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортплощадки, Центров двигательной активности в группах);</li> <li>* индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> </ul>
<b>Соблюдение режима двигательной активности с ориентиром на индивидуальные особенности ребёнка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Утренняя гимнастика;</li> <li>* прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>* совместная деятельность рук. ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие»</li> <li>* двигательная активность на прогулке;</li> <li>* физкультура на улице;</li> <li>* подвижные игры;</li> <li>* физкультминутки во время совместной деятельности;</li> <li>* гимнастика после дневного сна;</li> <li>* физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>* спортивно-ритмическая гимнастика;</li> <li>* игры, хороводы, игровые упражнения;</li> </ul>

<b>Соблюдение режима закаливания</b>	В повседневной жизни	* Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; * утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); * облегченная форма одежды; * ходьба босиком в спальне до и после сна; * сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); * контрастные воздушные ванны (перебежки); * солнечные ванны (в летнее время); * обширное умывание
	Специально организованная ( по назначению врача)	* Полоскание рта; * полоскание горла; * умывание и полоскание рук до локтя прохладной водой, солевые, * ребристые дорожки, массажные коврики, сон без маек, воздушные ванны
<b>Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей, возможностей и способностей ребёнка</b>		* Мониторинг уровня физического развития; * диспансеризация детей детской поликлиникой; * диагностика физической подготовленности; * диагностика развития ребенка; * обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; * обследование речедвигательной сферы учителем-логопедом
<b>Организация НОД СД по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие»</b>		В соответствии с программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, «Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под ред. Л.И. Плаксиной и перспективным планированием
<b>Лечебно-профилактические мероприятия и коррекционная деятельность в соответствии со спецификой ДОУ и ориентиром на индивидуальные особенности ребёнка</b>		* Утренняя гимнастика в сочетании с корригирующей гимнастикой * Адаптивная физкультура * Корригирующая гимнастика * Самомассаж * Прогулка на свежем воздухе, в том числе двигательная прогулка * Физминутки в любой деятельности * Психогимнастика
<b>Организация дополнительных услуг</b>		* адаптивная физкультура с ориентиром на индивидуальные особенности, возможности и способности детей

### Циклограмма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или Руководитель ФК
2.	Физическая культура * в зале * на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Руководитель ФК Воспитатели групп
3.	Адаптивная физкультура	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Руководитель ФК и АФ (адаптивной физкультуры)



		группы		
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Руководитель ФК, воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год при наличии бассейна	Руководитель ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Тематические дни «День здоровья» «День спорта» в каникулы	Все группы	1 раз в месяц	Руководитель ФК, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
<b>Дополнительная двигательная деятельность</b>				
11.	Логоритмика	По заявкам родителей с 3 лет	1 раз в неделю	Муз.руководитель, Учитель-логопед
12.	Фоно-ритмопластика	По заявкам родителей с 5 лет	1 раз в неделю	Муз.руководитель, Учитель-логопед Руководитель ФК
13.	Лечебная физкультура: - для часто болеющих детей; - для детей с ортопедическими нарушениями	По показаниям и назначениям врача	Методику определяет врач	Руководитель ФК и АФ
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Медсестра
3.	Аромафитотерапия (под контролем врача)	Все группы	Методику определяет врач	Медсестра, воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
<b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатель
2.	Фитотерапия а) полоскание горла отварами трав б) фиточай	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в	Врач, медсестра

	витаминовый в) фитоадаптогены		20 дней 1 раз в год (ноябрь)	
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, Руководитель ФК
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Солевые, ребристые дорожки, массажные коврики	Все группы	После сна	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно	Младшие воспитатели, воспитатели

### **Основные принципы построения режима дня:**

- принцип возрастных особенностей и возможностей ребенка;
- принцип основной патологии воспитанников ДООУ с ОВЗ (патология зрения)
- принцип постепенности;
- принцип ритмичности и постоянства основных элементов жизнедеятельности детей в течение определенного отрезка времени;
- принцип оптимального соотношения бодрствования и сна, умственной и физической нагрузок воспитанников ДООУ;
- принцип индивидуальных особенностей и возможностей детей;
- принцип учета времени года, климатических условий, особенностей социального фактора (особенности проживания в семье)

**Примерный распорядок дня  
при 12-часовом и 24-часовом пребывании воспитанников в ДОУ (1,3 корпус)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Первая младшая группа (2-3 лет)</b>	<b>Вторая младшая группа (3-4 лет)</b>	<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самост. деятельность, утренняя гимнастика (в круглосуточных группах + подъем, утренний туалет)	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30	7.00-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.40	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.50	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-8.50;	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная деятельность, индивидуальные занятия со специалистами по гибкому графику	по подгруппам 8.50-9.40	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.25	9.00-10.40
Второй завтрак	9.10-9.20	09.20-09.30	09.30-09.40	09.40-09.50	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10	10.00-11.30	10.10-11.40	10.25-11.55	10.40-12.10
Возвращение с прогулки, самост. деятельность	11.10-11.30	11.30-11.40	11.40-12.00	11.55-12.15	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.40-12.10	12.00-12.30	12.15-12.45	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.45-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	15.00-15.35	15.00-15.40	15.00-15.45	15.00-15.50
Полдник	15.30-15.50	15.35-15.55	15.40-16.00	15.45-16.00	15.50-16.05
Игры, самостоятельная деятельность детей		15.55-16.20	16.00-16.25		
Организованная детская деятельность	по подгруппам 15.50-16.20			16.00-16.25	16.05-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.45	16.20-17.50	16.25-17.55	16.25-18.00	16.35-18.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность и уход домой детей в группах с 12- часовым пребыванием	17.45-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00	18.00-19.00	18.05-19.00
Подготовка к ужину, ужин (круглосуточная группа)	18.00-18.30	18.05-18.30	18.10-18.40	18.15-18.45	18.20-18.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность (круглосуточные группы)	18.30-20.30	18.30-20.30	18.40-20.30	18.45-20.30	18.45-20.30
В круглосуточных группах: второй ужин (кефир)	20.30	20.30	20.30	20.30	20.30
Подготовка ко сну, вечерний туалет	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00
Сон	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00

**Примерный распорядок дня  
при 10,5-часовом пребывании в ДОУ (2 корпус)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Первая младшая группа (2-3 лет)</b>	<b>Вторая младшая группа (3-4 лет)</b>	<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.30	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.40	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.50	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-8.50;	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная деятельность, занятия со специалистами, лечение	По подгруппам 8.50-9.40	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.25	9.00-10.40
Второй завтрак	9.10-9.20	9.20-09.30	9.30-09.40	9.40-9.50	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10	10.00-11.30	10.10-11.40	10.25-11.55	10.40-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.30	11.30-11.40	11.40-12.00	11.55-12.15	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.40-12.10	12.00-12.30	12.15-12.45	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.45-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	15.00-15.35	15.00-15.40	15.00-15.45	15.00-15.45
Полдник	15.30-15.50	15.35-15.55	15.40-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей		15.55-16.30	16.00-16.30		
Организованная детская деятельность	По подгруппам 15.50-16.20			16.00-16.25	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.20-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.25-18.00	16.30-18.00
<b>Дома</b> Прогулка	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30
Возвращение с прогулки, ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-18.50	18.30-18.50
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.45	18.50-20.45	18.50-20.45
Ночной сон	20.30-6.30	20.30-6.30	20.45-6.30	20.45-6.30	20.45-6.30

**Режим дня уточняется для каждой группы с учетом ее специфики**

## Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни.

«Физическая культура»	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
<b>2-3 года</b>			
Задачи Программы ДОУ	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- 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.	- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. - Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.	- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. - Побуждать детей к активному участию в подвижных играх. - Развивать представления о важности двигательной культуры.
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> </ul>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul>		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения.</li> </ul>		
<b>3-4 года</b>			
Задачи Программы ДОУ	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые	- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных	- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

	<p>качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p>	<p>движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>- 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.</p> <p>- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p> <p>- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения с предметами и без них.</p>	<p>- Побуждать детей к активному участию в подвижных играх.</p> <p>- Развивать представления о важности двигательной культуры.</p>
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Хороводные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> </ul>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul>		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения.</li> </ul>		

<b>4-5 лет</b>			
Задачи Программы ДОУ	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</li> <li>- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</li> <li>- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</li> <li>- умению ориентироваться в пространстве;</li> <li>- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</li> <li>- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</li> <li>- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях</li> </ul>
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Хороводные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Подвижные и спортивные игры</li> </ul>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные и спортивные игры</li> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul>		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения</li> </ul>		
<b>5-6 лет</b>			
Задачи Программы ДОУ	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> <li>- Побуждать к проявлению творчества в двигательной</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять навыки основных движений в подвижных играх, упражнениях и эстафетах.</li> <li>- Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.</li> <li>- Следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.</li> </ul>	<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</li> <li>- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</li> <li>- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>			
Задачи Программы ДОУ	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</li> <li>-Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</li> <li>-Закреплять двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).</li> <li>-Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.</li> </ul>
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры</li> <li>-Ходьба на лыжах</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Соревнования</li> <li>-Дополнительное образование</li> </ul>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>-Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис)</li> <li>-Катание на санках</li> <li>-Ходьба на лыжах</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Длительные прогулки, походы: в парк, в лес, реке</li> <li>-Динамические паузы</li> </ul>		



Самостоятельная деятельность детей	-Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	-Дни здоровья -Физкультурные праздники и развлечения - Информационные корзины -Фотовыставки. -Тематические консультации, практикумы -Легкоатлетические пробеги -Пешие прогулки, экскурсии, минитуризм

«Здоровье»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
<b>3-4 года</b>			
Задачи Программы ДОУ	-Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении следующих требований: - учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка; - создавать позитивный эмоциональный настрой; - проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка; - использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры; - соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); - воздействия природных факторов должны быть	-Развивать представления о важности гигиенической культуры. -Обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их. -Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. -Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям. -Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого. -Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой. -Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол,	-Формировать представления о здоровье и средствах его укрепления. -Формировать представления о здоровом образе жизни -Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека. -Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. -Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).

	направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; - соблюдать методику выбранного вида закаливания.	готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.	
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказ воспитателя</li> <li>- Наблюдение практических действий</li> <li>- Упражнение в практических действиях</li> <li>- Игры-экспериментирования</li> <li>- Дидактические игры</li> <li>- Игры-этюды</li> <li>- Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни</li> <li>- Беседа (индивидуальная и подгрупповая)</li> <li>- Чтение художественной литературы</li> <li>- Релаксационные паузы</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> </ul>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни</li> <li>- Осуществление закаливающих мероприятий</li> <li>- Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице)</li> <li>- Ситуативный разговор</li> <li>- Беседа</li> <li>- Рассказ</li> <li>- Чтение</li> <li>- Игровая беседа</li> <li>- Проблемная ситуация</li> </ul>		
Самостоятельная деятельность детей	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)		
<b>4-5 лет</b>			
Задачи Программы ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.</li> <li>- Развивать представления о функционировании организма.</li> <li>- Создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать освоению основ гигиенической культуры.</li> <li>- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</li> <li>- Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.</li> <li>- Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.</li> </ul>

	<p>чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.</p> <p>-Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет.</p> <p>-Следить за сохранением правильной осанки детей.</p> <p>-Регулярно организовывать офтальмологическую гимнастику.</p> <p>-Соблюдать температурный, световой и питьевой режимы.</p>	-Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.	
Непосредственно образовательная деятельность	<p>-Игры-экспериментирования</p> <p>-Игровые поисковые и познавательные ситуации</p> <p>-Дидактические игры</p> <p>-Игры-этюды</p> <p>-Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни</p> <p>-Ситуативный разговор</p> <p>-Беседа (индивидуальная и подгрупповая)</p> <p>-Рассказ</p> <p>-Чтение</p> <p>-Решение проблемных ситуаций</p> <p>-Релаксационные паузы</p> <p>-Гимнастика для глаз</p>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<p>-Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни</p> <p>-Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Аптека», «Больница», «Поликлиника». «Банк»</p> <p>-Игры-экспериментирования</p> <p>-Игровые поисковые и познавательные ситуации</p> <p>-Дидактические игры</p> <p>-Игры-этюды</p> <p>-Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни</p> <p>-Ситуативный разговор</p> <p>-Беседа (индивидуальная и подгрупповая)</p> <p>-Рассказ</p> <p>-Чтение</p> <p>-Решение проблемных ситуаций</p> <p>-Релаксационные паузы</p> <p>-Закаливающие мероприятия</p>		
Самостоятельная деятельность детей	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)		
<b>5-7 лет</b>			
Задачи Программы ДОУ	-Обеспечивать сохранение и укрепление	-Способствовать развитию самостоятельности	-Способствовать становлению устойчивого интереса к

	<p>физического и психического здоровья детей.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья, развитию двигательной культуры детей.</p> <p>-Осуществлять постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка.</p> <p>-Следить за тем, чтобы дети не перевозбудились, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.</p> <p>-Рационально организовывать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей.</p> <p>-Обогащать представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, закаливании.</p> <p>-Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья.</p> <p>-Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет</p>	<p>детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.</p> <p>-Способствовать развитию гигиенической культуры детей.</p> <p>-Способствовать освоению приемов чистки обуви, одежды.</p> <p>-Побуждать самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание).</p> <p>-Углублять представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приемы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах культуры поведения за столом, в общественных местах.</p> <p>-Побуждать показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической.</p> <p>-Формировать представления о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).</p>	<p>правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>-Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.</p> <p>-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.</p>
<p>Непосредственно образовательная деятельность</p>	<p>-Осуществление закаливающих мероприятий</p> <p>-Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице)</p>		
<p>Образовательная деятельность,</p>	<p>-Чтение художественной литературы</p> <p>-Создание игровых ситуаций</p>		

<p>осуществляемая в ходе режимных моментов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструкции по выполнению самостоятельных заданий</li> <li>-Разучивание пословиц, поговорок, стихов</li> <li>-Дидактические игры</li> <li>-Беседа</li> <li>-Артикуляционная гимнастика</li> <li>-Рассказ</li> <li>-Игровая задача</li> <li>-Проектная деятельность</li> <li>-Тематический досуг</li> <li>-Решение проблемных ситуаций</li> <li>-Проектная деятельность</li> <li>-Тематический досуг</li> <li>-Решение проблемных ситуаций</li> </ul>
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>
<p>Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы</p>	<p>Совместная простейшая проектная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Анкетирование родителей</li> <li>-Тематические консультации, практикумы</li> </ul>