

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 21 «Родничок»**

Принято  
решением педагогического совета  
протокол от 31.08.2021 г. № 1



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Волшебный океан здоровья»**

*(разработана творческой группой педагогов МКДОУ д/с № 21,  
дополняет и расширяет образовательную область  
«Физическое развитие»)*

**из части, формируемой участниками образовательных отношений  
основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ д/с № 21**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> .....  | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста .....                                       | 7  |
| 1.3. Цели и задачи программы.....   | 9  |
| 1.3.1 Модуль «Подари здоровье детям».....   | 9  |
| 1.3.2 Модуль «Рисунки на воде».....   | 9  |
| 1.4 Основные принципы и направления реализации программы.....   | 10 |
| 1.5 Ожидаемые результаты освоения программы по модулям.....   | 12 |
| <br>  |    |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> .....   | 12 |
| 2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.....  | 12 |
| 2.1.1 Развитие инженерных и естественнонаучных компетенций у детей в ходе реализации программы.....                     | 14 |
| 2.2 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации программы ..... | 15 |
| 2.3 Возможность включения в процесс работы по программе детей с ОВЗ.....  | 17 |
| 2.3 Тематическое планирование.....  | 18 |
| 2.3.1. Модуль «Подари здоровье детям».....  | 18 |
| 2.3.2 Модуль «Рисунки на воде».....   | 36 |
| <br>  |    |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> .....  | 39 |
| 3.1. Законодательно – нормативное обеспечение программы.....  | 39 |
| 3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания .....                                   | 40 |
| 3.2.1 Перечень программно- методических и литературных источников.....  | 40 |
| 3.2.2 Кадровое обеспечение программы здоровьесбережения детей МКДОУ д/с №21 .....                                       | 41 |
| 3.2.3 Материально-техническое обеспечение реализации программы .....  | 42 |
| 3.2.4 Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды .....                              | 45 |
| 3.3 Место и время в расписании и режиме дня.....  | 47 |
| 3.4 Традиционные события, праздники и мероприятия.....  | 47 |

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана собственного здоровья - непосредственная обязанность каждого. Систематическое выполнение физических упражнений – один из способов достижения человеком гармонии. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья. Каждому ребёнку, независимо от его происхождения или условий жизни, необходимо:

- быть здоровым;
- находиться в безопасной обстановке;
- добиваться поставленных целей.

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, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Объём познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растёт доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

#### Распределение дошкольников по группам здоровья

| Группы здоровья | Состояние здоровья                    | Группы раннего возраста<br>№ 4 | Младшие группы<br>№ 2,3 | Средние группы<br>№ 5,10 | Старшие группы<br>№ 1,7,12 | Подготовительные группы<br>№ 6,8,9,11 |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 1               | Не имеют отклонений в развитии        | 12                             | 25                      | 36                       | 42                         | 43                                    |
| 2.              | Незначительные отклонения в состоянии | 19                             | 32                      | 24                       | 49                         | 72                                    |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
|    | здоровья   |   |   |   |   |   |
| 3  | Дети, имеющие хронические заболевания  | - | 2 | 4 | 4 | 7 |
| 4. | Дети, страдающие хроническими заболеваниями в активной стадии, с компенсированными функциональными |   |   |   | 1 |   |

### Распределение детей, стоящих на «Д» учёте по группам здоровья (чел.)

| Группы                                       | Количество детей в группе | Относительно здоровы | Часто болеют | На диспансерном учёте |
|--|---------------------------|----------------------|--------------|-----------------------|
| Раннего возраста (2-3 года) № 2              | 30                        | 17                   | 12           | 1                     |
| Раннего возраста (2-3 года) №4               | 31                        | 17                   | 13           | 1                     |
| Младший возраст (3-4 года) № 3               | 29                        | 17                   | 12           | -                     |
| Средний возраст (с 4-5 лет) № 5              | 31                        | 17                   | 12           | 2                     |
| Средний возраст(4-5 лет) №10                 | 30                        | 15                   | 13           | 2                     |
| Старший возраст возраст(5-6 лет) №1          | 32                        | 17                   | 12           | 3                     |
| Старший возраст (5-6 лет) №7                 | 32                        | 14                   | 16           | 2                     |
| Старший возраст (5 –6 лет) №12               | 32                        | 15                   | 15           | 2                     |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) №6 | 30                        | 15                   | 12           | 3                     |
| Подготовительная к школе (6-7 лет) № 8       | 30                        | 17                   | 11           | 2                     |
| Подготовительная к школе (6-7 лет) № 9       | 33                        | 15                   | 16           | 2                     |
| Подготовительная к школе (6-7 лет) № 11      | 29                        | 13                   | 15           | 1                     |
| Итого  | 369                       | 189                  | 159          | 21                    |

### Уровень заболеваемости детей.

| Год  | 2018-2019 уч. год | 2019-2020 уч. год | 2020-2021 уч. год |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| Количество детей в детском саду                        | 368               | 368               | 369               |
| Количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни | 27,3              | 28,0              | 23,0              |

В дошкольном учреждении в 2020- 2021 учебном году первую группу здоровья имеют 42% детей, вторую 52, 5% детей, третью -5 %, 4 группу здоровья имеет 1 ребёнок (0, 5%). За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатогеографических условиях имеет свои региональные особенности. Многообразие экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека в резко континентальном климате, являются отражением эффекта

накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Разработка авторской программы «Волшебный океан здоровья» была целесообразна и актуальна. Она разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания.

*Основные направления воспитательно-оздоровительной работы с детьми:*

- оценка здоровья ребенка при постоянном и ежедневном контроле состояния здоровья
- помощь и педагогическая поддержка в период адаптации ребенка в условиях ДОУ;
- воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни; обеспечение сбалансированного питания
- развитие положительного эмоционального состояния воспитание уверенности в своих силах и возможностях;
- охрана и укрепление психофизического здоровья ребенка, наблюдение его эмоционального состояния;
- психологическое просвещение педагогического коллектива.

Система комплексной работы по физвоспитанию осуществляется в соответствии со здоровьесберегающей программой «Волшебный океан здоровья» и включает в себя:

- фитотерапия витаминотерапия

- ежедневную утреннюю гимнастику
- физкультурные занятия с включением корригирующих и дыхательных упражнений занятий с использованием элементов стретчинга и йоги.
- физкультурные занятия на свежем воздухе спортивные праздники, физкультурные досуги прогулки
- физминутки дни здоровья
- подвижные игры в режиме дня закаливающие процедуры (босохождение) занятия плаванием в бассейне, синхронное плавание,
- игры по ознакомлению детей со здоровым образом жизни

Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Образовательная программа состоит из 2-х модулей: «Подари здоровье детям», «Рисунки на воде».

Модули «Подари здоровье детям» предназначены для работы с детьми в возрасте от 3-х до 5 лет, модуль «Рисунки на воде» для работы с детьми в возрасте от 5-ти до 6 –ти лет.

Программу реализовывают дети, воспитатели групп, инструктор по физической культуре и инструктор по плаванию.

## **1.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

### **3-4 года**

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

### **4-5 лет**

Дети среднего дошкольного возраста очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма. Процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах. Происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки. Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей:

- повышается выносливость;
- улучшается координация;
- движения становятся более точными и уверенными;
- улучшаются показатели скорости и ловкости.

Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается, поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

### **5-6 лет**

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.



### **1.3. Цели и задачи программы**

#### **1.3.1 Модуль «Подари здоровье детям» (дети 3-5 лет)**

**Цель:** создание условий для здоровьесберегающей развивающей модели деятельности МКДОУ № 21, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья (физического, психического, социального), формирующей способность к заботливости и обеспечивающей высокий потенциал развития ресурсов соматического здоровья и эмоционального благополучия каждого ребенка.

**Задачи:**

- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать навыки правильного питания, развивать понятие о том, что полезно, что вредно для организма;
- Формировать инженерные компетенции у дошкольников в результате использования различных моделей мышления ОТСМ-РТВ-ТРИЗ-технологии в процессе работы по реализации программы.
- Развивать естественно-научные компетенции всех участников образовательного процесса через формирование основ здорового образа жизни, способствующих не только сохранению, но и развитию здоровья.
- Учить заботиться о здоровье, определять свои ощущения и состояние.
- Знакомить с правилами безопасного поведения и изучать причины возникновения экстремальных ситуаций;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Способствовать овладению воспитанниками нетрадиционными способами оздоровления («игровой стретчинг» и «йога для малышей»)
- Воспитывать ответственное, бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни.

#### **1.3.2 Модуль «Рисунки на воде» (дети 5-6 лет)**

**Цель:** создать условия для формирования и развития двигательных компетенций дошкольников в области синхронного плавания и систематизировать представления о взаимосвязи здоровья и здорового образа жизни как части природосообразного поведения на воде.

**Задачи:**

- Обучать детей самостоятельному составлению «рисунков на воде» с использованием разных пособий.

- Формировать у детей знаний о назначении синхронного плавания для здоровья, «рисунков на воде» как частицы большого спорта.
- Формировать у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.
- Развивать умение двигаться синхронно, подстраиваясь под общий ритм;
- Воспитывать ответственное, бережное отношение к собственному здоровью.

#### **1.4 Основные принципы и направления реализации программы:**

Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).

Принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей). Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ воспитателя, инструктора по физической культуре, инструктором по плаванию, упражнений, заданий их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников).

Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).

Принцип систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю).

Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели).

Принцип индивидуального подхода (обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения).

#### **Основные направления реализации программы по здоровьесбережению.**

| Направления программы          | Содержание деятельности  |
|--------------------------------|--|
| 1. Организационное направление | <p>Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</p> <p>Разработка и внедрение программы в воспитательно-образовательный процесс МКДОУ.</p> <p>Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению программы.</p> <p>Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</p> <p>Обеспечение комплексного подхода в реализации программы по здоровьесбережению.</p> <p>Корректировка программы на разных этапах реализации.</p> <p>Разработка критериев оценки эффективности по реализации программы.</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | Наращивание необходимой материально-технической базы.  |
| 2. Информационно-методическое направление         | <p>Научно-методическое обеспечение разработки и реализации программы по здоровьесбережению.</p> <p>Повышение информационной культуры педагогических работников обусловленной общими задачами программы.</p> <p>Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности программы;</p> <p>Мониторинг результативности оздоровительной деятельности МКДОУ д/с № 21.</p> <p>Распространение опыта оздоровительной работы.</p> |
| 3. Нормативно-правовое направление                | <p>Нормативно-правовое обеспечение разработки программы:</p> <p>- ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</p>   |
| 4. Образовательное направление                    | <p>Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</p> <p>Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Организация пропаганды здорового образа жизни в дошкольном учреждении.</p> <p>Включение родителей в деятельность МКДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.</p> <p>Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</p>  |
| 5. Координационное направление                    | <p>Взаимодействие дошкольного учреждения с семьями воспитанников по вопросам укрепления здоровья детей.</p> <p>Использование в оздоровительной работе МКДОУ перспективных форм социального партнерства.</p>  |
| 6. Диагностическое направление                    | <p>Измерение промежуточных результатов реализации программы по здоровьесбережению.</p> <p>Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических представлений, умений и навыков.</p> <p>Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.</p> <p>Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</p> <p>Индивидуальная диагностика детей.</p>   |
| 7. Направление социально-педагогической адаптации | <p>Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям дошкольного учреждения.</p> <p>Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | их здоровья.<br>Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития. |
|--|--|

### 1.5 Ожидаемые результаты освоения программы

*Ожидаемые результаты реализации модуля «Подари здоровье детям»:*

- Снижение количества пропусков у дошкольников по болезни.
- Снижается количество поведенческих рисков воспитанников, представляющих опасность для здоровья (привычки питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности).
- Дошкольник демонстрирует основы культуры здоровья в виде знаний, умений и навыков здравоохранительного поведения.
- Сформированы основы инженерных компетенций в виде развитого системного мышления.
- Проявляет навыки правильного питания, знает о том, что полезно, что вредно для организма.
- У детей развиты естественно-научные компетенции, способствующих не только сохранению, но и развитию собственного здоровья
- Ребенок демонстрирует в ситуации выбора правила безопасного поведения при возникновении экстремальных ситуаций.
- Ребенок проявляют интерес к игровым движениям с элементами стретчинга и йоги.

*Ожидаемые результаты реализации модуля «Рисунки на воде»:*

- Дошкольник демонстрирует умение составлять рисунки на воде используя разнообразные пособия.
- Ребенок имеет представление о назначении синхронного плавания для здоровья.
- Владеет умением быстро реагировать на звуковой сигнал и музыку.
- Дошкольник знает свою роль в каждом рисунке, умеет подстраиваться к партнерам по рисунку.
- Демонстрирует умение двигаться, подстраиваясь под общий ритм.
- Соблюдение правил поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для

них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

1. Тематические беседы о здоровье, о здоровом питании.
2. Тесты и творческие задачи по здоровью, ведению здорового образа жизни.
3. Познавательные, развивающие, дидактические, сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры связанные со здоровьем, безопасностью, ведением здорового образа жизни.
4. Чтение тематических произведений о спорте, здоровье, гигиене.
5. Наблюдение за явлениями, связанными со здоровьесбережением и разрушением здоровья.
6. Экспериментирование по изучению возможностей собственного тела.
7. Тренинг самоконтроля эмоций.
8. Практические упражнения.
9. Просмотр видеозаписей (мультфильмы), прослушивание аудиозаписей связанные со здоровьем, безопасностью, ведением здорового образа жизни.
10. Рассматривание картин, схем, иллюстраций связанными со здоровьесбережением и разрушением здоровья.
11. Тематическое рисование по сохранению и укреплению своего здоровья.
12. Обсуждение презентаций по способам сохранения, укрепления и формирования здоровья человека и общества, в аспектах физического, психологического, социального и экологического.
13. Реализация проектов: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Мы со спортом дружим!», «Пришла весна – Ребятишкам не до сна!»
14. Различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур на воде.
14. Игры и упражнения на воде, праздники и развлечения на воде.
15. Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга.
16. Коррекционно-развивающие технологии
  - Артикуляционная гимнастика (в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста, фонематически грамотная речь без движений)
  - Логоритмическая гимнастика (форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя, выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога)
  - Пальчиковая гимнастика (индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно, рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени)
  - Дыхательная гимнастика (в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста)
  - Дорожки здоровья (ежедневно, начиная с младшего возраста, на физкультурном занятии)

- Сказкотерапия (начиная со среднего дошкольного возраста, использование мнемотаблиц, с помощью которых, сказка выполняется, как единый двигательный комплекс)
- 17. Динамические паузы (предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности)
- 18. Физкультминутки (проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение)
- 19. Профилактическая гимнастика (можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, 2-3 минуты)
- 20. Самомассаж (поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока)
- 21. Гимнастика для глаз (способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день)
- 22. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке.
- 24. Релаксационные упражнения (рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии)
- 25. Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна (упражнения в постели, потягивание, «дорожки здоровья» переходят в другую комнату, выполняют упражнения ритмической гимнастики, 7-15 минут).
- 26. Закаливание

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями;
- полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи;
- использование для закаливания и оздоровления нетрадиционного физкультурного оборудования;
- ежедневная утренняя гимнастика, ритмические движения;
- упражнения для пробуждения после сна;
- точечный массаж;
- чесночные бусы осенне-зимний период.

### **2.1.1 Развитие инженерных и естественнонаучных компетенций у детей в ходе реализации программы**

Развитие технических способностей, предпосылок инженерного мышления детей дошкольного возраста - это поступательное, целенаправленное развитие сенсомоторных возможностей ребенка, его пространственного, логического и творческого мышления, развитие исследовательских навыков обеспечивающих базис индивидуальных способностей в области создания конструкторских моделей, творческих идей в области освоения техники, механизмов. Таким образом, созданные условия в дошкольном учреждении, способствуют организации творческой деятельности дошкольников в образовательном процессе, позволяя заложить на этапе

дошкольного детства начальные технические навыки, осуществить начальное инженерно-техническое образование детей дошкольного возраста в ДОО.

Программа обеспечивает формирование инженерных компетенций в процессе использования при её реализации методов и приёмов ОТСМ-РТВ-ТРИЗ технологии. В программе «Океан здоровья» сделан акцент на такие приемы и методы как «Морфологический анализ», «Синектика», ТПФ ( типовые приемы фантазирования), работу с разнообразными моделями, элементами системного оператора, метод противоречий («Хорошо - плохо»), мозговой штурм, эмпатия. Модели мышления этой технологии могут применяться при ознакомлении и формировании понятия детей о режиме дня, КГН («Хорошо-плохо»), при разработке комплекса упражнений со спорт инвентарем (МА), свойствах и признаках объектов, анализаторах и их значении в восприятии окружающего мира и укреплении собственного здоровья («Причинно-следственная связь»).

Используя тот или иной метод ТРИЗ-технологии, прежде всего, опираемся на её диалектическую основу, решаем таким образом систему противоречий, связанных с формированием основ здорового образа жизни дошкольников.

Естественнонаучная грамотность – способность использовать естественнонаучные знания, выявлять проблемы, делать обоснованные выводы, необходимые для понимания окружающего мира и тех изменений, которые вносит в него деятельность человека, и для принятия соответствующих решений. Явления, происходящие в неживой природе, достаточно сложны и требуют того, чтобы дети во взаимодействии со взрослыми учились устанавливать простейшие закономерности, связи и отношения в окружающем мире.

Естественно-научные компетенции развиваются через формирование знаний о строении собственного тела, основ здорового образа жизни, способствующих не только сохранению, но и развитию здоровья (физического, психического, социального), развитие представлений о резервах и возможностях собственного организма.

*По формированию естественнонаучных представлений учитываются такие условия:*

**Первым условием** имеет смысл определить использование здоровьесберегающих образовательных технологий, которые позволяют организовать процесс воспитания и обучения таким образом, чтобы ребенок, мог усваивать культуру человечества без излишнего для данного возраста физического и психического напряжения, подрывающего здоровье.

**Второе условие** - обеспечение психологического комфорта ребенка в образовательном учреждении с целью сохранения физического и психического здоровья.

## **2.2 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации программы**

*Задачи работы с родителями:*

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

*Формы работы с родителями:*

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Совместные занятия и дела для детей и родителей.
6. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
7. Проектная деятельность.

*План работы с родителями в ходе реализации программы*

1. Проведение совместных мероприятий: «День Здоровья», военно-патриотическая игра «Зарница», «Папа и я», «День Дублера», «Выпускной на воде».
2. Семинары – практикумы, консультации, беседы с привлечением специалистов для обогащения родителей знаниями о физическом развитии детей дошкольного возраста.
3. Акции «Дерево здоровья», «День без автомобиля»
4. Выставка поделок «Микробы - какие вы?», «Фрукты – витамины».
5. Занятия для родителей воспитанников валеологической направленности, с целью пропаганды здорового образа жизни.
6. Участие в проектной деятельности «Здоровое питание», «Мальчик – девочка», «Чистота- залог здоровья», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Мы со спортом дружим!».
7. Проведение семейного выходного дня в бассейне.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

- «О питании дошкольников».
- «Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей».
- «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома».
- «Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний».
- «Профилактика ОРЗ в домашних условиях».
- «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей».



- «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы».
- «Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении».
- «Значение режимных моментов для здоровья ребёнка».
- «Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников».
- «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка».

### **2.3 Возможность включения в процесс работы по программе детей с ОВЗ**

В программе «Волшебный океан здоровья» предусмотрена возможность включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья. В дошкольном учреждении функционируют группы комбинированной направленности, которые посещают дети с ТНР, ЗПР. Данная программа учитывает особенности здоровья таких детей, изучаются медицинские карты инструкторами по физической культуре, воспитателями. Исключаются некоторые упражнения или задания, которые противопоказаны данному ребенку.

Исследованиями многих учёных показана взаимосвязь общей и речевой моторики, прямая зависимость развития речи от двигательной активности ребенка, прежде всего в формировании координации движений.

Научный поиск путей оптимизации обучения детей с общим недоразвитием речи позволил ведущим учёным и специалистам показать, что коррекция недостатков двигательной сферы может быть эффективной при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей детей с нарушением речевой функции.

Исследования в области физического развития детей с нарушениями речи весьма обширны и связаны с изучением различных аспектов данного направления. В частности, предлагаются методики с акцентом на использование средств и методов адаптивной физической культуры, пальцевой гимнастики, логоритмики, психогимнастики, упражнений из арсенала художественной гимнастики, упражнений на неустойчивой опоре для развития статического и динамического равновесия, коррекционно-развивающей физической культуры развития координационных способностей.

Одна из методик, направленная на решение этих вопросов - это методика игрового стретчинга. Она направлена на активизацию защитных сил организма, на овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляцией, развитию и высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей. Самоманипуляция телом основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывает глубокое оздоровительное воздействие. Позволяет оздоровительной деятельности осуществляться в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. Используются разнообразные средства, способствующие формированию оздоровительного эффекта, умению управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Так же одним из эффективных средств оздоровления, коррекции физического и моторного развития детей является обучение

плаванию. Общеизвестно, что плавание оказывает укрепляющее воздействие на детский организм, а безопорное положение туловища благотворно влияет на процесс расслабления. Важным является и температурное воздействие водной среды. Тёплая вода снимает утомление мышц, заставляет ребёнка почувствовать себя комфортно.

Использование бассейна в решение вопросов речевого недоразвития не только расширяет возможности логопедического воздействия, но и способствует: повышению закаливающих процедур; усилению оздоровительной направленности учебного процесса, снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма. Плавание позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и даёт возможность инструктору по плаванию использовать нетрадиционные оздоровительные формы и методы в работе:

- дыхательная гимнастика;
- коррекционные упражнения;
- закаливание воздухом и водой;
- пальчиковая гимнастика;

Таким образом, использование бассейна в коррекционной работе является мощным эмоционально-положительным моментом в организации коррекционной работы с детьми.

## 2.3 Тематическое планирование

### 2.3.1. Модуль «Подари здоровье детям»

#### Первый год обучения (дети 3-х-4-х лет)

| <i>Тема</i>   | <i>Задачи</i>   | <i>Литература</i> |
|---|---|-------------------|
| <i>Сентябрь</i>   |   |                   |
| Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»                               | Формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.                                  | Н.С. Голицина, 18 |
| Беседа «Как доктор лечит людей»   | Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры.   | Н.С. Голицина, 26 |
| Дидактическое упражнение «Расскажем Чебурашке, как вести себя в детском саду» | Уточнить представление о правилах безопасного поведения в группе.                                       | Н.С. Голицина, 19 |
| Беседа «Мы разные»  | Формировать умение выделять существенные сходства и различия между представителями разного пола.        | Н.С. Голицина, 38 |
| <i>Октябрь</i>  |   |                   |
| Дидактическая игра «Угостим куклу чаем»                                       | Дать представление о правилах безопасного поведения за столом   | Н.С. Голицина, 18 |
| Прогулка «Знакомство с улицей»  | Уточнить представления детей об улице, дороге, тротуаре. Дать элементарные знания о поведении на улице. | В.К. Польшина, 44 |
| Дидактическая игра «Фрукты –  | Уточнить знания о полезных продуктах, их значение для здоровья.   | Н.С. Голицина, 25 |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| полезные продукты»  |   |                   |
| Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»                   | Продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья.  | Н.С. Голицина, 29 |
| <i>Ноябрь</i>   |   |                   |
| Беседа «О здоровой пище»                                    | Формировать представление о том, что полезные продукты богаты витаминами.   | Н.С. Голицина, 28 |
| Беседа «Чистота и здоровье»                                 | Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.   | Н. С Голицина, 45 |
| Практическое упражнение «Кто, что умеет делать»             | Закрепить знания о частях тела и роли их для человека.  | Н.С. Голицина, 41 |
| Беседа «Правила гигиены»                                    | Уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела. Уточнить знание туалетных принадлежностей.                       | Н.С. Голицина, 38 |
| <i>Декабрь</i>  |   |                   |
| Беседа «Как нужно одеваться, чтобы не заболеть»             | Уточнять и расширять представления об одежде, одеваемой в разные времена года.  | Н.С. Голицина, 27 |
| Беседа «Где можно и где нельзя играть»                      | Познакомить детей с тем, что может произойти, если пойдешь один гулять.   | В.К. Польшова, 47 |
| Практическое упражнение «Один дома»                         | Учить детей правилам поведения, когда они остаются одни дома; познакомить с опасными предметами, с которыми нельзя играть.  | А.В. Аджи, 85     |
| Игра-беседа «Заболел Дед Мороз»                             | Воспитывать в детях чувство сострадания, желание оказать помощь ближнему; учить детей беречь и охранять природу.            | А.В. Аджи, 41     |
| Игра-ситуация «Советы Айболита»                             | Формировать основы безопасности жизнедеятельности; познакомить с правилами здорового образа жизни.                          | А.В. Аджи, 64     |
| <i>Январь</i>   |   |                   |
| Беседа «Пожароопасные предметы»                             | Помочь детям хорошо запомнить пожароопасные предметы, которыми нельзя самостоятельно пользоваться.                          | Н.Н. Авдеева, 54  |
| Беседа «Использование и хранение опасных предметов»         | Рассказать детям, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться.   | Н.Н. Авдеева, 58  |
| Экскурсия в медицинский кабинет                             | Продолжать знакомит детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение к людям этих профессий.                     | Н.С. Голицина, 25 |
| Практическое упражнение «Покажем мишке, как надо одеваться» | Закрепить название зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье. | Н.С. Голицина, 29 |
| <i>Февраль</i>  |   |                   |
| Дидактическое упражнение «Таня простудилась»                | Закреплять знания о том, что при чихании и кашле необходимо прикрывать рот; упражнять в пользовании носовым платком.        | Н.С. Голицина, 39 |

|   |   |                    |
|---|---|--------------------|
| Беседа «Тело человека»                                  | Уточнить знания, из каких частей состоит тело человека; дать знания о роли органов чувств.                                      | Н.С. Голицина, 34  |
| Беседа «Чтобы быть здоровым надо хорошо кушать»         | Расширять знания о питании и его значении для человека; формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.  | Н.С. Голицина, 37  |
| Беседа «Балкон, открыто окно и другие бытовые ситуации» | Расширять представления детей о предметах, которые могут служить источниками опасности в доме.                                  | Н.Н. Авдеева, 66   |
| <i>Март</i>   |   |                    |
| Дидактическая игра «Как мы узнаем предмет»              | Закреплять знания о роли органов чувств.  | Н.С. Голицина, 40  |
| Дидактическая игра «Опасные предметы»                   | Закрепить представление детей об опасных для жизни и здоровья детей предметах, с которыми они встречаются дома и на улице.      | А.В. Аджи, 118     |
| Экскурсия в прачечную                                   | Познакомить с трудом мастера по стирке белья; Уточнить знания детей о том, зачем стирают и гладят постельное белье и полотенца. | Н.С. Голицина, 48  |
| Беседа «Как мы ходили в прачечную»                      | Закрепить знания детей о том, как важно соблюдать чистоту, правила личной гигиены.  | Н.С. Голицина, 49  |
| <i>Апрель</i>   |   |                    |
| Беседа «Врачи помогают нам быть здоровыми»              | Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми.   | Н.С. Голицина, 66  |
| Беседа «Витамины полезны для здоровья»                  | Дать знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.   | Н.С. Голицина, 75  |
| Дидактическая игра «Если кто-то заболел»                | Закреплять знания о профессиях врача и медсестры; закреплять знания о том, в каких случаях необходимо обращаться к врачу.       | Н.С. Голицина, 79  |
| Беседа «Лесная аптека»                                  | Познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями, укрепляющими организм детей.  | А.В. Аджи, 59      |
| <i>Май</i>  |   |                    |
| Беседа «Катание на велосипеде (самокате, роликах)»      | Рассмотреть различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при катании на велосипеде.                                     | Н.Н. Авдеева, 124  |
| Игра-развлечение «Вместе с Буратино и Мальвиной»        | Закрепить знания детей о полезных и неполезных продуктах; формировать внимание, умение быстро и правильно выполнять задания.    | Голицина, 42       |
| Беседа «Не ешь без разрешения лекарства и витамины»     | Формировать у детей привычку не трогать лекарства и витамины без разрешения взрослых.   | В.К. Полынова, 154 |
| Игра-беседа «Солнечный удар»                            | Учить детей правилам поведения в жаркие летние дни.   | В.К. Полынова, 108 |

## 2-ой год обучения (4-5 лет)

| <i>Тема</i>  | <i>Задачи</i>  | <i>Литература</i>  |
|--|--|--|
|  | <i>Сентябрь</i>  |  |
| Беседа: «Режим дня»  | Познакомить детей с понятием «Режим дня». Систематизировать представления о том, какой распорядок дня должен быть у дошкольника.   | Авдеева Н.Н.,<br>Князева О.Л.<br>Стеркина Р.Б.<br>«Безопасность»<br>– с. 106 |
| Беседа: «Как мы заботимся о своем здоровье»                | Систематизировать представления детей о том, как они могут заботиться о своем здоровье. Обобщая ответы детей, подвести их к пониманию необходимости заботы о своем здоровье. | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников»<br>с. 18                     |
| «Расскажи Чебурашке о безопасном поведении в детском саду» | Уточнить представления детей о правилах безопасного поведения в детском саду   | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников»<br>– с. 19                   |
| Экскурсия в медицинский кабинет                            | Задачи: продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение к людям этих профессий.   | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников»<br>– с. 25                   |
|  | <i>Октябрь</i>   |  |
| Беседа: «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»        | Формировать представления о закаливающих процедурах и их пользе. Расширять представления детей о пользе игр на свежем воздухе.   | Шорыгина Т.А.<br>«Беседы о здоровье»<br>(методическое пособие)<br>- с. 29    |
| Игра-упражнение «Оденем куклу на прогулку»                 | Закрепить названия верхней одежды для прогулок, уточнить порядок одевания.   | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | младших дошкольников» – с.28  |
| Беседа: «Одежда и здоровье»   | Формировать представления о защитной функции одежды от различных погодных явлений. Закреплять представления о наличии связи между правильно выбранной одеждой и здоровьем человека.               | Авдеева Н.Н.,<br>Князева О.Л.<br>Стеркина Р.Б.<br>«Безопасность» – с. 113 |
| Игровое упражнение «Покажем мишке, как правильно одеваться, чтобы не простудиться». | Закрепить названия верхней одежды для прогулок и порядок одевания.<br>Формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.  | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников» - с. 29                   |
| Проект «Овощи и фрукты – полезные продукты»   | <i>Ноябрь</i>   |   |
| Беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты»  | Уточнять знания о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения; Уточнить качественные характеристики фруктов.   | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников» с.25                      |
| Подвижная игра «Полезное – неполезное»  | Уточнять знания о полезных продуктах. Развивать ловкость, координацию движений, воспитывать интерес к здоровому питанию и подвижным играм.  | Картотека подвижных игр   |
| Д/И «В магазин за пользой»  | Уточнять знания о полезных продуктах воспитывать интерес к здоровому питанию.   |   |
| Развлечение для детей «Полезная и вредная еда»                                      | Закрепить знания о том, что еда может приносить пользу и вред здоровью. Развивать координацию, ловкость, выносливость. Упражнять в беге и прыжках. Воспитывать интерес к двигательной активности. | Конспект инструктора по физической культуре.                              |
|   | <i>Декабрь</i>  |   |
| Беседа «Надо, надо умываться»   | Формировать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, помочь организовать жизненный опыт в данном направлении.  | Гаврючина Л.В.<br>Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – с. 130           |
| Опыты со снегом.  | Доказать опытным путём, что снег превращается в грязную воду. Закрепить   | Картотека   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | представления о недопустимости употребления снега в пищу.   | экспериментально-опытной деятельности                |
| Беседа о правилах поведения вблизи елки.         | Формировать навык о том, какие опасности может таить в себе новогодняя елка.  | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» С. 53   |
| Подвижная Игра: «Снежки»                         | Развитие общей и мелкой моторики  | Картотека Подвижных игр                              |
|  | <i>Январь</i>   |  |
| Беседа: «Чистота – залог здоровья»               | Рассказать о труде помощника воспитателя. Воспитывать бережное отношение к труду помощника воспитателя, желание помогать, выполнять посильную работу, соблюдать порядок в группе. | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 45 |
| Экспериментальная деятельность «Волшебница вода» | Создать условия для формирования жизненного опыта доказывающего очищающие свойства воды   | Картотека экспериментально-опытной деятельности      |
| Экскурсия в прачечную детского сада              | Познакомить с работой мастера по стирке белья.  | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 48 |
| Игра «Сделаем куклам красивые прически»          | Закреплять навыки ухода за волосами   | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 52 |
| проект «Мы со спортом дружим!»                   | <i>Февраль</i>  |  |
| Беседа «Будем спортом заниматься»                | Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физкультурой, закрепить названия некоторых видов спорта.   | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших                       |

|                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
|                                       |   | дошкольников» – с. 56   |
| Беседа «Зимние игры и забавы»         | Расширять представления детей о зимних развлечениях (катание на лыжах, на санках, игра в снежки, игра в хоккей, умение слепить снеговика); развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.  | Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье (методическое пособие) с.37   |
| Развлечение «Малые олимпийские игры»  | Упражнять в построениях, соблюдении во время передвижения, выполнение командных заданий. Развивать физические качества: гибкость, быстроту, выносливость.<br>Продолжать развивать активность детей и родителей, через совместные выполнения игровых и соревновательных упражнений с родителями.<br>Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, инициативность. | Конспект  |
| Д/и Назови вид спорта                 | Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.   | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» С. 61            |
|                                       | <i>Март</i>   |   |
| Беседа «Как устроено тело человека»   | Знакомит детей с тем, как устроено тело человека, воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.   | Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» - 84 |
| Подвижная игра «Что умеют наши ручки» | Актуализировать представления детей о возможностях человеческого тела. Развивать ловкость, воспитывать интерес к двигательной активности.   | Картотека подвижных игр                                       |
| Д/И «Что умеют твои ручки?»           | Закреплять представления детей о частях тела и их роли для человека. Формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.   | Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с.41           |



|  |   |  |
|--|---|--|
| Д/и «Запомни движение»                                   | Закрепить представления об основных видах движений (ходьба, бег, метание, лазание, прыжки) и их разновидностях. Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения. Продолжать формировать представление о пользе занятий физкультурой и спортом. | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников» с. 61                    |
|  | <i>Апрель</i>   |  |
| Беседа Полезные и вредные привычки                       | Формировать знания о вредных и полезных привычках.<br>Формировать сознательный отказ от вредных привычек.<br>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  | Шорыгина Т.А.<br>Беседы о здоровье (методическое пособие) с. 53          |
| Продуктивная деятельность «Дерево здоровья» (аппликация) | Закрепление представление дошкольников о здоровье   | Конспект   |
| Беседа Режим дня   | Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.  | Авдеева Н.Н.,<br>Князева О.Л.,<br>Стеркина Р.Б.<br>«Безопасность» с. 106 |
| Д/И «Режим дня - Что сначала, что потом?»                | Закрепить у детей Знания о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья   |  |
| Проект: «Пришла весна – Ребятишкам не до сна!»           | <i>Май</i>  |  |
| Беседа: «Пришла весна – Ребятишкам не до сна!»           | Познакомить детей о том, что организм человека весной ослаблен, поэтому больше надо бывать на свежем воздухе, потреблять продукты, богатые витаминами; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  | Шорыгина Т.А.<br>Беседы о здоровье (методическое пособие) с. 42          |
| Подвижная игра «Через ручеек»                            | Развивать у детей ловкость, упражнять в равновесии, в прыжках на обеих ногах.   | Картотека подвижных игр  |
| Игра-упражнение «Полезный шашлык»                        | Закреплять представление о том, что нужно больше бывать на свежем воздухе, потреблять продукты, богатые витаминами; воспитывать желание вести здоровый образ жизни  | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для младших дошкольников» с. 83                    |
| Развлечение «Здравствуй лето!»                           | Развивать у детей физические качества: гибкость, быстроту, выносливость.<br>Продолжать развивать активность детей и родителей, через совместные   | Голицына Н.С.<br>«ОБЖ для  |

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
|  | выполнения игровых и соревновательных упражнений с родителями.<br>Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, инициативность. | младших дошкольников»<br>с. 101 |
|--|--|---------------------------------|

### Тематическое планирование занятий с использованием элементов стретчинга и йоги.

#### 1-й год обучения (дети с 3-4 лет)

| Месяц    | Задачи   | Название упражнения   | Выполнение   | Примечание   |
|----------|--|---|--|--|
| Сентябрь | Акцентировать внимание на правильности выполнения общеразвивающих упражнений                           | Вводная суставная гимнастика  | Ходьба, легкий бег по кругу.<br>1. Медленное вращение головой.<br>2. Вращение плечами.<br>3. вращение локтевыми суставами и кистями рук.<br>4. Вращение тазом вправо-влево.<br>5. Вращение коленными и голеностопными суставами  | Проводится для разогрева и постепенного перехода к растяжению мышц.  |
| Октябрь  | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга и йоги. | ОРУ. Ходьба, легкий бег.<br><br>1. «Зернышко»<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>2. «Носорог» | И.п. Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть опустив туловище.<br>На выдох медленно поднимаясь, вытянуться вверх, поднять руки, развернуть ладони.<br>На вдох- руки через стороны опустить вниз.<br><br>И.п - лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямить, носки оттянуть.<br>На выдохе поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу, согнутую в колене, стараясь коснуться лба коленом.<br>На вдохе в и.п | Стараться не отрывать пятки от пола.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Усложнить задачу можно оставаясь в позе на несколько секунд. |

|         |   |  |  |   |
|---------|---|--|--|---|
|         |   | Диафрагмальное дыхание   | На вдох надуть живот, как шарик, на выдох-втянуть сильно.  | Оставаться несколько секунд в позе, не задерживать дыхание.                               |
| Ноябрь  | Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. Учить воспитанников овладевать нетрадиционными способами оздоровления. | ОРУ. Ходьба. Дыхательные упражнения. Суставная гимнастика.<br>1.«Слоненок»<br>2. «Бабочка»<br><br>Самомассаж конечностей | Дыхание с движением головы. Вдох- наклон головы к правому уху, выдох- наклон головы к левому уху.<br>Задуваем свечу. Вдох носом, выдох- губы трубочкой.<br>И.п стоя на коленях, руки сзади в замок. На выдох медленно наклониться вперед, руки вынести вперед-вниз. На вдох вернуться в и.п.<br><br>И.п. сидя на полу, ноги стопа к стопе, пятки притянуты к себе. Макушкой тянуться вверх. На выдох делать пружинистые движения коленями, тянуть их в пол. Сделать отдых, повторить.<br>Растереть ладони, стопы. Прогладить каждый пальчик. Режущие движения ребром ладони, хлопки, постукивание кулачком | Усложнить задачу можно оставаясь в позе на несколько секунд.                              |
| Декабрь | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга и йоги.  | ОРУ. Ходьба, бег по кругу. Прыжки<br>1.«Птица»<br><br>2. «Собака мордой вниз»<br><br>Ходьба по массажным дорожкам        | И.п. –сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить на спине полочкой. На выдох взмах руками, наклон к правой ноге (задержаться)<br>Повторить зеркально.<br><br>Стойка на ладонях и на стопах. В виде горы. На выдох тянуть копчик к потолку, пятки в пол. На вдох опустить колени на пол.   | Следить, чтобы спина была прямая.<br><br>Стараться выпрямить колени, прижать пятки к полу |
| Январь  | Развивать чувство   | ОРУ. Ходьба, легкий  | И.п –стоя. Одна рука на поясе, другая отведена в   |   |

|         |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|
|         | ритма. Создать условия для положительного психоэмоционального развития детей.   | бег. Танцевальная разминка<br>1. «Чашка чая»<br>2. «Страус»<br><br>3. «Пила»<br>Релаксация лежа на спине, закрытыми глазами под спокойную музыку. | сторону (имитация носика чайника). Ноги на ширине плеч.<br>На выдох наклониться в сторону(налить чай), со вдохом вернуться в и.п<br>И.п стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.<br>На выдох наклониться, обхватив руками голени, стараясь коснуться лбом ног. Задержаться. Со вдохом выйти из позы.<br>И.п-сидя на полу, ноги врозь.<br>На выдох потянуться правой рукой к левой ноге, со вдохом вернуться в и.п. Повторить зеркально   | Стараться не сгибать колени<br><br>Спина прямая |
| Февраль | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. Развивать работу органов дыхания. | ОРУ. Ходьба корригирующая, бег, прыжки.<br><br>1. «Поза война»<br><br>2. «Бабочка»<br><br>Дыхательные упражнения                                  | И.п стоя руки вдоль туловища, тянуться макушкой в потолок.<br>На выдох сделать большой шаг правой ногой вперед, колено передней ноги согнуть, руки поднять вверх над головой.<br><br>И.п сидя на полу, ноги стопа к стопе, пятки притянуты к себе. Макушкой тянуться вверх.<br>На выдох делать пружинистые движения коленями, тянуть их в пол. Сделать отдых, повторить.<br><br>Дыхание с движением головы. Вдох- наклон головы к правому уху, выдох- наклон головы к левому уху.<br>Задуваем свечу. Вдох носом, выдох- губы трубочкой. |   |
| Март    | Развивать и функционально совершенствовать работу органов   | ОРУ. Ходьба, бег, силовые упражнения.<br><br>1. «Веточка»   | И.п – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в замок, ладонями наружу.<br>На выдохе поднять руки над головой, встать на  | Зафиксировать положение                         |

|        |   |   |   |  |
|--------|---|---|---|--|
|        | кровообращения, нервной системы организма.  | 2. «Дуб»<br><br>Дыхательные упражнения  | носочки. На вдох- и.п<br>И.п- ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.<br>На вдох- вытянуть руки над головой, ладонями к друг другу, сделать полуприсяд, ноги крепко упираются в пол (зафиксировать положение)<br>На выдох вернуть в исходное положение.  |  |
| Апрель | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений стретчинга и йоги.                             | ОРУ. Корректирующая ходьба. Танцевальная разминка<br><br>1. «Лебедь»<br><br>2. «Кобра»<br><br>Ходьба по массажным дорожкам        | И.п –лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>На выдох поднять правую ногу вверх, левая лежит на полу. На вдох вернуться в исходное положение. Повторить зеркально.<br><br>И.п- лежа на животе, ладони на уровне груди.<br>На выдохе прогнуться, взгляд вверх.<br>Зафиксировать положение. На вдохе вернуться в и.п.   |  |
| Май    | Закреплять умения выполнять «стретчинговые» и «йоговские» упражнения, активизировать воображение, двигательную память | ОРУ. Ходьба с дыхательными упражнениями. Танцевальная разминка.<br><br>1. «Солнышко»<br><br>2. «Лебедь»<br>Диафрагмальное дыхание | И.п ноги на ширине плеч. Стопы развернуты наружу, руки в стороны.<br>На выдох наклониться в сторону, пока рука не коснется пола, другая рука вытянута вверх.<br>Зафиксировать положение. Выполнить в другую сторону (зеркально)<br><br>И.п – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>На выдох- согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, на вдох вернуться в исходное положение. |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | На вдох надуть живот, как шарик, на выдох-втянуть сильно. |  |
|--|--|--|---|--|

### 2-ой год обучения (дети с 4-5 лет)

| Месяц    | Задачи  | Название упражнения  | Выполнение  | Примечание   |
|----------|---|--|---|--|
| Сентябрь | Провести мониторинг физической подготовленности. Акцентировать внимание на правильности выполнения общеразвивающих упражнений | ОРУ. Ходьба, легкий бег. Дыхательные упражнения. Вводная суставная гимнастика  | 1. Медленное вращение головой.<br>2. Вращение плечами.<br>3. Вращение локтевыми суставами и кистями рук.<br>4. Вращение тазом вправо-влево.<br>5. Вращение коленными и голеностопными суставами   | Проводится для разогрева и постепенного перехода к растяжению мышц.  |
| Октябрь  | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга и йоги.                        | ОРУ. Корректирующая ходьба, бег.<br>Танцевальная разминка<br><br>1. «Деревце»<br><br><br>2. «Кошка-корова»<br><br>3. «Звездочка» | И.п- пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.<br>На вдох поднять прямые руки над головой, на выдох – опустить руки, расслабиться.<br>И.п- стоя в упоре на ладони и колени.<br>На выдох округлить спину, подтянуть подбородок к груди, на вдох – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх.<br><br>И.п – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.<br>На вдох вытянуть руки в стороны ладонями вниз, на выдох вернуться в исходное положение.<br>Релаксация. Полежать с закрытыми глазами, под приятное музыкальное сопровождение. | Выполнять 1-2 раза в неделю<br>При выполнении упражнения не торопиться, сочетать движение с дыханием.<br><br>Стараться тянуться руками в стороны, макушкой наверх. |

|         |   |  |  |  |
|---------|---|--|--|--|
| Ноябрь  | Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности. | <p>ОРУ. Ходьба, бег по кругу, прыжки.</p> <p>1.«Дуб»</p> <p>2. «Солнышко»</p> <p>3.«Волна»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> | <p>И.п- ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.<br/>На вдох- вытянуть руки над головой, ладонями к друг другу, сделать полуприсяд, ноги крепко упираются в пол( зафиксировать положение.<br/>На выдох вернуть в исходное положение</p> <p>И.п ноги на ширине плеч. Стопы развернуты наружу, руки в стороны.<br/>На выдох наклониться в сторону, пока рука не коснется пола, другая рука вытянута вверх.<br/>Зафиксировать положение. Выполнить в другую сторону<br/>( зеркально)</p> <p>И.п – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.<br/>На выдох- согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, на вдох вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхание только носом, затем только ртом.<br/>Чередование дыхания (вдох носом, выдох через рот)</p> | <p>Не торопиться, сочетать движение с дыханием</p> <p>Нижняя часть спины прижата к полу!</p> |
| Декабрь | Развивать гибкость, мышечную силу спины, способствовать выравниванию осанки.                            | <p>ОРУ. Корректирующая ходьба, легкий бег</p> <p>1.«Лебедь»</p> <p>2.« Кобра»</p>  | <p>И.п –лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.<br/>На выдох поднять правую ногу вверх, левая лежит на полу. На вдох вернуться в исходное положение. Повторить зеркально.<br/>И.п- лежа на животе, ладони на уровне груди.<br/>На выдохе прогнуться, взгляд вверх.<br/>Зафиксировать положение. На вдохе вернуться в и.п</p>  | <p>Стараться не отрывать пятки от пола, не сгибать колени.</p>                               |

|         |   |  |  |   |
|---------|---|--|--|---|
|         |   | 3.«Слоник»<br><br>Релаксация   | И.п –ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони лежат на бедрах, спина прямая.<br>На выдохе потянуться вперед, наклон до полного касания пола руками. На вдохе вернуться в исходное положение.<br><br>Отдых на спине с закрытыми глазами, под спокойную музыку.  |   |
| Январь  | Развивать чувство ритма. Создать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | ОРУ. Танцевальные упражнения с разными темпами музыки<br><br>1.«Веточка»<br><br>2. «Гора»<br><br><br>2.«Собака мордой вниз»<br><br><br>Дыхательные упражнения (Маятник, задувание свечи) | И.п – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в замок, ладонями наружу.<br>На выдохе поднять руки над головой, встать на носочки. На вдох- и.п<br><br>И.п – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.<br>На вдох согнуть ноги в коленях. На вдох в и.п<br><br>Стойка на ладонях и на стопах. В виде горы. На выдох тянуть копчик к потолку, пятки в пол. На вдох опустить колени на пол.<br>Дыхание с движением головы. Вдох- наклон головы к правому уху, выдох- наклон головы к левому уху.<br>Задуваем свечу. Вдох носом, выдох- губы трубочкой. | Усложнить задачу: наверху зафиксировать стойку на несколько секунд.<br><br>Стараться не сгибать колени, отталкиваться руками от пола. |
| Февраль | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами             | ОРУ. Ходьба, легкий бег<br><br>1.«Зернышко»  | И.п. Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть опустив туловище.<br>На выдох медленно поднимаясь, вытянуться  | Стараться не отрывать пятки от пола.<br>Усложнить   |



|      |   |   |  |   |
|------|---|---|--|---|
|      | стретчинга и йоги.  | 2.«Носорог»<br><br>3.«Слоненок»<br><br>Диафрагмальное дыхание   | вверх, поднять руки, развернуть ладони.<br>На вдох- руки через стороны опустить вниз.<br><br>И.п лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямить, носки оттянуть.<br>На выдохе поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу, согнутую в колене, стараясь коснуться лба коленом.<br>На вдохе в и.п<br><br>И.п стоя на коленях, руки сзади в замок.<br>На выдох медленно наклониться вперед, руки вынести вперед-вниз. На вдох вернуться в и.п.<br><br>На вдох надуть живот, как шарик, на выдох-втянуть сильно.                                      | задачу можно оставаясь в позе на несколько секунд.<br><br>Оставаться несколько секунд в позе, не задерживать дыхание.   |
| Март | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. | ОРУ. Танцевальные упражнения под разный темп музыки<br><br>1.«Поза воина»<br><br>2.«Поза дерева»<br><br>3.«Бабочка» | И.п стоя руки вдоль туловища, тянуться макушкой в потолок.<br>На выдох сделать большой шаг правой ногой вперед, колено передней ноги согнуть, руки поднять вверх над головой<br><br>И.п стоя, руки вдоль туловища.<br>На выдох поставить стопу левой ноги на внутреннюю поверхность правого бедра. Руки соединить ладонь в ладонь перед грудью.<br>Повторить зеркально.<br><br>И.п сидя на полу, ноги стопа к стопе, пятки притянуты к себе. Макушкой тянуться вверх.<br>На выдох делать пружинистые движения коленями, тянуть их в пол. Сделать отдых, повторить. | Зафиксировать положение на несколько секунд, дыхание не задерживать.<br><br>Стараться смотреть в одну точку, держать равновесие.<br>Боли быть не должно.<br>Зафиксировать положение на несколько секунд. Спину держать прямо. |

|        |   |   |   |  |
|--------|---|---|---|--|
|        |   | Отдых «Поза спящего человека»   | Лечь на правый бок, подтянуть колени к груди. Руки могут быть под головой.  | Глаза закрыты, отдых, релаксация.  |
| Апрель | Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. Учить воспитанников овладевать нетрадиционными способами оздоровления. | ОРУ. Ходьба, легкий бег, прыжки<br><br>1.«Велосипед»<br><br>2.« Птица»<br><br>3.«Поза скрутки лежа»<br><br>Отдых на спине «звездой» | И.п лежа на спине, руки за головой.<br>На выдох поднять ноги, попеременно сгибать и выпрямлять их, не опуская на пол. Дышать спокойно.<br><br>И.п. –сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить на спине полочкой, спина прямая.<br>На выдох взмах руками, наклон к правой ноге (задержаться)<br>Повторить зеркально.<br><br>И.п лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подняты вверх под углом 90 градусов, руки разведены в стороны.<br>На выдохе опустить колени в одну сторону, посмотреть в другую. Повторить зеркально. | Прижимать нижнюю часть спины в пол. Не торопиться, стараться полностью вытягивать ноги, имитировать езду на велосипеде.<br>В наклоне спину держать прямой, тянуть грудь к бедру.<br>Следить , чтобы лопатка и плечо противоположно й стороны были прижаты в пол. |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| Май | Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении | <p>ОРУ. Танцевальные движения под разный темп музыки.</p> <p>1.«Страус»</p> <p>2.«Собачка»</p> <p>3. «Поза лука»</p> <p>Релаксация лицевых мышц</p> | <p>И.п стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. На выдох наклониться, обхватив руками голени, стараясь коснуться лбом ног. Задержаться. Со вдохом выйти из позы.</p> <p>И.п -Сидя на пятках, руки в упоре сзади, пальцы рук в противоположную сторону от тела. На выдох - выгнуть спину, откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться на несколько секунд. Со вдохом вернуться в и.п .</p> <p>И.п – лежа на животе. Обхватить руками стопы или щиколотки. На выдох прогнуться, поднять грудь, бедра от пола.</p> <p>Со вдохом вернуться в и.п<br/>Открыть рот, удерживать положение несколько секунд, повторить 2-3 р.<br/>Округлить рот буква «О», почувствовать напряжение, расслабиться, 2-3 р.<br/>Как можно шире улыбнуться- расслабиться 2-3 р.</p> | <p>Стараться не сгибать колени, держать спину прямо</p> <p>Задержаться на несколько секунд для усложнения упражнения.</p> |
|-----|---|---|--|---|

### 2.3.2 Модуль «Рисунки на воде»

| Месяц   | Неделя | Цели и задачи   |
|---------|--------|---|
| Октябрь | 2      | Правила поведения на занятиях. Значение синхронного плавания для здоровья   |
|         | 3      | Проверка навыков детей. Задержка дыхания  |
|         | 4      | Знакомство с терминологией, сигналами, схемами  |
| Ноябрь  | 2      | Формирование у детей представлений о конкретном «рисунке»   |
|         | 3      | Составление «рисунков на воде» в парах с обручами под музыку  |
|         | 4      | Закрепление навыков всплытия и лежания на воде, выдоха в воду сериями   |
| Декабрь | 1      | Знакомство детей с определением «хват», «закрепка», упражнение в «хвате», «закрепке»  |
|         | 2      | Обучение детей самостоятельному составлению «рисунков на воде» с использованием разных пособий                                      |
|         | 3      | Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем   |
|         | 4      | Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку |
| Январь  | 3      | Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в «рисунках на воде», оказанию посильной помощи товарищам                          |
|         | 4      | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению «рисунков на воде» по всей его поверхности                |
| Февраль | 1      | Разучивание новых движений, используя при этом элементы «медузы», «щепочки», «пирамиды», «поплавок» с единым шнуром                 |
|         | 2      | Обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение  |
|         | 3      | Формирование у детей знаний о назначении синхронного плавания для здоровья, «рисунков на воде» как частицы большого спорта          |
| Март    | 1      | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений   |
|         | 2      | Формирование понятий, что «рисунки на воде» - коллективная работа   |
|         | 3      | Изготовление пособий для синхронного плавания   |
|         | 4      | Игры и развлечения на воде в каникулярное время   |
| Апрель  | 1      | Обучение выполнению «рисунков на воде» с одним общим снарядам   |
|         | 2      | Закрепление плавных переходов от одного «рисунка на воде» к другому. Не мешая товарищу  |
|         | 3      | Совершенствование длительной задержки дыхания   |
|         | 4      | Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой»   |

**Разбивка основных плавательных движений по месяцам**

| Содержание материала  | Октябрь |   |   | Ноябрь |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   | Февраль |   |   |   | Март |   |   |   | Апрель |   |   |   | Май |   |   |   |
|---|---------|---|---|--------|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|
|   | 1       | 2 | 3 | 1      | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 |
| 1   | 2       |   |   | 3      |   |   | 4       |   |   |   | 5      |   | 6       |   |   |   | 7    |   |   |   | 8      |   |   |   | 9   |   |   |   |
| Знакомство с правилами поведения на занятиях                | +       |   |   |        |   |   |         |   |   |   |        |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Выявление навыков и умений в плавании. Задержка дыхания     |         | + |   |        |   |   |         |   |   |   |        |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Упражнение на задержку дыхания. Выдох порциями              |         | + |   |        |   |   |         |   |   | + |        |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Рассматривание схем, рисунков, альбомов                     | +       | + | + | +      |   |   |         |   | + |   |        |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Составление рисунков: с обручами, в парах, с мячами         |         |   |   | +      | + |   |         |   | + | + | +      |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| «Медуза на груди»: с обручем, другими атрибутами, у бортика |         |   | + | +      | + |   |         |   | + |   |        |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| «Медуза на спине» с дополнительными атрибутами              |         |   | + | +      | + |   |         |   | + | + |        |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Умение брать на себя роль ведущего в рисунке на воде        |         |   |   |        |   |   |         |   |   | + |        |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Знакомство с разнообразными цепочками на воде               |         |   | + | +      | + |   |         |   | + |   |        |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Смешанная цепь: у бортика, в центре, по диагонали           |         |   |   |        | + |   |         |   | + |   |        |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Цепь с закрепкой и хвостом: у бортика, друг с другом        |         |   |   |        | + |   |         |   | + |   |        |   | +       |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |
| Отработка движений танца                                    |         |   |   | +      |   |   |         |   | + | + |        |   |         |   | + |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |





- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.

### **3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

*Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:*

1. Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
2. Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
3. Бассейн, который оборудован в соответствии с ФГОС ДО.

Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

4. В каждой возрастной группе оформлен физкультурный уголок, оборудованный спортивным инвентарём, нетрадиционным физкультурным оборудованием, атрибутами спортивных игр, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям

5. На территории детского сада имеется спортивная площадка, оборудованная беговой дорожкой, ямой с песком для прыжков. Игровые площадки на улице оснащены игровыми и спортивными модулями.

Спортивный инвентарь промаркирован, отвечает технике безопасности, соответствует санитарно – эпидемиологическим нормам.

Занятия проводятся в групповом помещении, физкультурном зале и плавательном бассейне.

#### **3.2.1 Перечень программно- методических и литературных источников**

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Агаджанова С.Н. «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» Информационно-деловое оснащение ДОУ / М.2010г.
3. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. СПб., Детство–пресс, 2010.
4. Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.// Под ред. В.И.Орла и. СПб., Детство-пресс, 2006
5. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
6. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.



7. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.
8. Гарнышева Т.П. Как научить детей ПДД? СПб., Детство-пресс, 2010
9. Голицына «ОБЖ для младших дошкольников»
10. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ»
11. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
12. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.
13. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2007
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Зайцев Г. Пособие «Уроки Мойдодыра»; «Уроки Айболита. Расти здоровым» /С-П.1997г
16. Иванова А. И. Программа развития «Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду.
17. Иванова Т.В. Пособие «Система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа» /К.2009г
18. Истомина И.В. «Расти здоровым»; В.Я. Хозяинова/К.1989г.
19. М.Д.Маханева, Г.В.Баранова. Фигурное плавание в детском саду.
20. Мелехина Н.А., Л.А.Колмыкова «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»
21. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг»
22. Паджалунга Л. «Играем в йогу»
23. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье (методическое пособие)
24. Сулим Е.А. «Занятие по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.

Имеются технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений

### 3.2.2 Кадровое обеспечение программы здоровьесбережения детей МКДОУ д/с №21

| Сотрудник ДОУ                                    | Функционал, связанный с обеспечением реализации программы   |
|--|---|
| Заведующий ДОУ                                   | общее руководство по внедрению программы здоровьесбережения;<br>ежемесячный анализ реализации программы;<br>контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.  |
| Старший воспитатель                              | нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы здоровьесбережения;<br>проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);<br>контроль за реализацией программы здоровьесбережения. |
| Воспитатели, инструкторы по физическому развитию | внедрение здоровьесберегающих технологий;<br>пропаганда здорового образа жизни;<br>пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;<br>дыхательная гимнастика;   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
|                          | определение показателей двигательной подготовленности детей;<br>физкультурные занятия;<br>закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).                                |
| Младший воспитатель      | соблюдение санитарно – охранительного режима;<br>помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.  |
| Медицинская сестра, врач | утверждение списков часто и длительно болеющих детей;<br>гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;  |
| Повар                    | контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;   |
| Зам.зав. по АХР          | обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;<br>создание материально – технических условий;<br>контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно –гигиенических условий при реализации программы здоровьесбережения. |

### 3.2.3 Материально-техническое обеспечение реализации программы

| Вид помещения           | Основное предназначение   | Оснащение  |
|-------------------------|---|--|
| Кабинет заведующего ДОУ | Индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями  | Технические средства: компьютер, принтер.<br>Библиотека нормативно-правовой документации<br>Документация по содержанию работы в ДОУ (охрана труда, приказы, пожарная безопасность, договоры с организациями) |
| Методический кабинет    | Осуществление методической помощи педагогам по вопросам физического развития и здоровьесбережения<br>Организация консультаций, педсоветов, семинаров и других форм повышения педагогического мастерства | Технические средства: компьютеры(2шт.), принтер, брошюратор, ламинатор.<br>Библиотека педагогической, методической и детской литературы, периодических изданий<br>Демонстрационный материал п о              |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Оформление наглядной информации для педагогов по данному направлению</p> <p>Индивидуальные консультации с родителями</p>                      | <p>воспитанию здорового образа жизни для занятий.</p> <p>Опыт работы педагогов по реализации проектов здоровьесбережения</p> <p>Информация о состоянии работы по реализации программы.</p>   |
| Коридоры ДОУ                             | Информационно- просветительская работа с сотрудниками ДОУ и родителями.  | Стенды для родителей, визитка ДОУ. Выставки детских работ по тематике программы  |
| Прогулочные площадки, спортивные участки | <p>Прогулки, наблюдения</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность,</p> <p>Физкультурное занятие на улице</p>  | <p>Выносное игровое, функциональное, (столы, скамьи) и спортивное оборудование.</p> <p>Малые спортивные формы.</p>   |
| Групповые комнаты                        | <p>Проведение режимных моментов</p> <p>Совместная и самостоятельная игровая, трудовая, двигательная, творческая образовательная деятельность</p> | <p>Технические средства: музыкальные центры, ноутбук</p> <p>Детская мебель. Игровая мебель. Атрибуты для сюжетно-ролевых игр</p> <p>Дидактические, настольно-печатные игры.</p> <p>Оборудование для разнообразной детской деятельности. Методические пособия в соответствии с возрастом детей.</p> |
| Спальное помещение                       | <p>Дневной сон</p> <p>Гимнастика после сна</p>   | Спальная мебель  |
| Приемная комната (раздевалка)            | <p>Информационно- просветительская работа с родителями.</p> <p>Формирование КГН</p> <p>Организация режимных процессов</p>                        | <p>Информационные стенды для родителей «Странички здоровья».</p> <p>Выставки детского творчества.</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Медицинский кабинет, процедурный кабинет | Осмотр детей организация медицинских мероприятий с детьми<br>Консультативно- просветительская работа с родителями и сотрудниками ДООУ  | Технические средства: компьютер, принтер.<br>Медицинское оборудование.   |
| Физкультурный зал                        | Физкультурные занятия<br>Утренняя гимнастика<br>Развлечения, тематические, физкультурные досуги  | Технические средства: музыкальный центр.<br>Спортивное оборудование: коврики, блоки для йоги, коррегирующие дорожки  |
| Бассейн                                  | Занятия плаванием<br>Оздоровительные мероприятия   | Спортивное и оздоровительное оборудование: нестандартное оборудование для ныряния, тонущие игрушки; нестандартное оборудование для скольжения, дуга на подставке, деревянные палочки; оборудование для дыхания; игрушки для плавания, надувные круги, мячи, ласты, нарукавники, обручи, надувные игрушки.  |
| Музыкальный зал                          | Музыкальные занятия<br>Утренняя гимнастика;<br>Развлечения, тематические, физкультурные досуги<br>Театральные представления, праздники<br>Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей | Технические средства: компьютер, Ноутбук «Asus», принтер, музыкальный центр, фортепиано, электрическое пианино «Casio», мультимедийное оборудование со стационарным экраном, телевизор, доска маркерная мобильная.<br>Шкаф для пособий, игрушек, атрибутов, методического обеспечения. Фонотека.<br>Музыкальные инструменты для детей, демонстрационный материал, картотеки, музыкально-дидактические игры; атрибуты к играм, танцам, упражнениям; игрушки к |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            |   | занятиям.  |
| Кабинет педагога-психолога | Индивидуальные и групповые психологические занятия с детьми<br><br>Диагностика воспитанников<br><br>Консультационно- просветительская работа с сотрудниками, родителями | Технические средства: компьютер, принтер, магнитофон, аудиотека. Стеллажи с дидактическими пособиями, методической и детской литературой. Игровое оборудование.<br><br>В наличии дидактические игры для развития интеллектуально- познавательной сферы, пособия для развития тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, демонстрационные материалы и дидактические игры для развития эмоциональной сферы, игрушки (куклы, животные), стимульный материал. |

### 3.2.4 Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация предметно-развивающей среды в ДОУ. Среда, окружающего ребенка и непосредственно влияющая на его развитие, должна способствовать укреплению здоровья, быть безопасной и комфортной для маленького ребенка. Под понятием «здоровьесберегающая среда» будет пониматься окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию. Чем больше здоровьесберегающих средовых ресурсов содержит среда, тем она богаче, тем больше обеспечивает дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружает его необходимым багажом умений, навыков, представлений, необходимых для здорового образа жизни. Наполняя среду необходимо помнить, никто лучше самого ребенка не знает какое пространство жизнедеятельности для него оптимально и комфортно. Поэтому в создании здоровьесберегающей среды дети и взрослые – партнеры, в среде группы заложены реалии того, что ребенок становится творцом своего здоровья.

Внедряя в практику новые подходы в организацию предметно – развивающей среды мы обеспечиваем полноценное развитие дошкольников; сохранение и укрепление физического, психического здоровья, повышение устойчивости к стрессам; развиваем

полноценную личность, познавательную активность и творческие способности; развиваем социально - коммуникативные качества личности дошкольников.

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Дидактические игры                                     | «Полезная и вредная еда», «Спортивные игры», «Одеваемся на прогулку», плакаты, дидактический наглядный материал.  |
| 2.  | «Дорожки здоровья»                                     | Элементы дорожки изготовленные самостоятельно в нетрадиционной технике и готовые используются для проведения закаливающих процедур после сна.   |
| 3.  | Разноцветные атласные ленточки на выходе из спальни    | Выполняют функцию пробуждающего массажа после дневного сна (дети проходят сквозь них) а так же цветотерапии.  |
| 4.  | Оборудование для ды-хательной гимнастики               | Игра «Дуйбол», «Раз, два, три, лети!», бутылочки со «снегом», «Ветерок».  |
| 5.  | Персонаж «Неболейка»                                   | Для проведения бесед и развлечений.   |
| 6.  | Оборудование   | Мячи разных размеров, кегли, обручи, гантели, скакалки, кольцобросы,  |
| 7.  | Картотеки  | Подвижных и малоподвижных игр, физминуток, . сборники упражнений, дыхательной гимнастики,   |
| 8.  | Наглядный материал                                     | «Виды спорта», «Спортивный инвентарь», «Строение тела человека»<br>«Режим дня», «Полезные и вредные продукты».<br>«Овощи», «Фрукты».<br>Муляжи овощей, фруктов, продуктов питания.        |
| 9.  | Оборудование на участке для прогулок.                  | Лестницы разной высоты, горка. В зимний период возводится снежная горка для катания на ледянках, мини-лыжня. В летний период устанавливается «мини-баскетбол», «мини-гольф», «Кольцеброс» |
| 10. | Атрибуты для гимнастики и подвижных игр                | султанчики с лентами;<br>султанчики с дождиком;<br>платочки;<br>ленты;<br>веревки разной длины;<br>грибочки;<br>цветы.  |
| 11. | Для развития ловкости, координации движений, глазомера | мягкие маленькие мячи;<br>дартс;<br>ловишки с мячом;<br>бумеранги;<br>кольцебросы;  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  | кегли;<br>мешки с песком.   |
| 12. | Атрибуты для занятий с использованием элементов стретчинга и йоги. | Массажеры с шипиками, ортопедические коврики, массажные дорожки для корректирующей ходьбы, решетки для йоги |
| 13. | Атрибуты для занятий по плаванию                                   | Гимнастические палки, мячи, нудлы, обручи, колобашки, гантели из прессованного поролона                     |

### 3.3 Место и время в распорядке и режиме дня

Программа Модуля «Подари здоровье детям» реализуется в совместной деятельности с детьми 3-5 лет 1 раз в неделю во второй половине дня, согласно утверждённой циклограмме на учебный год, а также через самостоятельную деятельность. Программа Модуля «Рисунки на воде» с детьми 5-6 лет реализуется 1 раз в неделю в первой половине дня в процессе организованной деятельности.

### 3.4 Традиционные события, праздники и мероприятия

| <i>Название мероприятия</i>  | <i>Сроки</i>     | <i>Ответственные</i>   |
|--|------------------|--|
| «Весёлые старты»   | сентябрь-октябрь | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Выставка поделок «Вредные и полезные продукты»<br>Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров» | сентябрь-октябрь | Старший воспитатель, воспитатели групп.                            |
| День дублера – проведение занятия по физкультуре родителем одного из детей группы.           | октябрь          | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп, родители.            |
| Фестиваль подвижных игр народов России   | ноябрь           | Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |
| «Новогоднее путешествие в подводное царство»   | декабрь          | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| «Малые Олимпийские Игры»   | февраль          | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Спортивное мероприятие «Папа и я».   | февраль          | Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |

|   |            |  |
|---|------------|--|
| «Зимние забавы»   | февраль    | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Фестиваль по аквааэробике «Капельки»  | март       | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Открытые занятия по плаванию для родителей                                  | апрель     | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Квест «День Здоровья»   | 7 апреля   | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Спортивно-тематическое мероприятие «Космические приключения»                | апрель     | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Спортивно-военно-патриотическая игра «Зарница»                              | май        | Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |
| Фестиваль игр на асфальте («Классики», «Резиночка», «Лабиринты», рисование) | июнь       | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.                      |
| Флэш-моб ко «Дню России»  | 12 июня    | Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |
| Футбольный турнир «Российский Триколор»                                     | 22 августа | Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |