

ПРИНЯТО:

Педагогический совет № 4
Протокол № 4 от 28.05.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ заведующего
МАДОУ «Детский сад № 9»
№ 93 от 28.05.2020 г.
 /Е.И.Бубина



ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЗДОРОВЬЕ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 9»

г.Череповец,

2020 г.

Содержание программы		Стр.
1.	Целевой раздел	
	1.1. Анализ состояния здоровья воспитанников	3
	1.2. Цели и задачи программы	4
	1.3. Ожидаемые результаты	5
	1.4. Основные принципы программы	5
2.	Содержательный раздел	
	2.1. Структура программы	6
	2.2. Диагностический блок	7
	2.3. Оздоровительно-профилактический блок	8
	2.4. Образовательный блок	11
3.	Организационный раздел	
	3.1. Модели двигательного режима	
	• Модель двигательного режима 2- 3 года	12
	• Модель двигательного режима 3-4 года	13
	• Модель двигательного режима 4-5 лет	14
	• Модель двигательного режима 5-6 лет	15
	• Модель двигательного режима 6-7 лет	16
	3.2. Создание условий	17
	3.3. Работа с кадрами	18
	Приложения	
	• Запрещённые и ограниченные упражнения к применению в ДОУ	19
	• Памятка «Организация подвижной игры»	20
	• Памятка «Организация и проведение физкультурного занятия»	21
	• Памятка «Организация и проведение физкультурного праздника»	22
	• Формы организации физкультурного досуга	23
	• Схема организации прогулки	24
	• Памятка «Как правильно подобрать скакалку для ребёнка»	25
	• Примерный план организации недели здоровья	26

1. Целевой раздел

1.1. Анализ состояния здоровья

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребёнка. Оно зависит от таких факторов, как здоровье родителей – наследственность, от экологии, условий жизни, воспитания ребёнка в семье. Значительными факторами являются: система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психологического здоровья, а также организацию медицинской помощи.

В таблицах 1-4 представлены данные, характеризующие состояния здоровья дошкольников в детских садах города Череповца и МАДОУ «Детский сад № 9» по показателям группы здоровья, «Д» учету, пропуску дето/дней по болезни одним ребенком и параметрам физического развития, показатель овладения плавательными навыками.

Таблица 1.

	Группа здоровья												Дети , состоящие на «Д»учёте					
	1			2			3			4			5					
	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019
ДОУ	8,4%	8%	7,5%	84,3 %	75,4 %	77,1 %	6,1%	15,6 %	15,2%	1,2%	1%	0,3%	0%	0%	0%	34%	42,4%	44,4%

Таблица 2.

Показатель пропуска дето/дней по болезни 1 ребенком

		2017-2018уч.год	2018-2019 уч.год	2019 – 2020 уч.г.
Город			18,5%	
ДОУ		19,2%	19,2%	19,4
	Группы раннего возраста	24,8%	37%	33,4
	Дошкольные группы	18,1%	16,1%	16,8

Таблица 3.

Показатель овладения плавательными навыками

	низкий	средний	высокий
2016-2017	38%	23%	39%
2017-2018	34%	19%	47%
2018-2019	33%	28,5%	38,5%

Анализ воспитательно-образовательного процесса и других аспектов работы ДОУ позволил выявить ряд устойчиво действующих отрицательных факторов объективного и субъективного характера, на которое следует обратить внимание педагогического коллектива и на устранение которых в значительной мере ориентирована данная программа.

1. Объективные факторы:

- вызывающая тревогу ситуация с состоянием здоровья воспитанников;

- невозможность повлиять на экологическую обстановку в городе;
- загруженность родителей, связанная с материальным обеспечением семьи.

2. Субъективные факторы:

Недостаточный уровень развития физкультурно-оздоровительных компонентов образовательной среды, среди которых можно перечислить следующие:

- коллектив ДОУ использует в своей работе несколько программ, направленных на физическое воспитание и оздоровление воспитанников, однако, технология данной работы недостаточно проработана как на теоретическом, так и на практическом уровнях;
- воспитатели детского сада осознают и принимают целевые установки по физическому воспитанию и оздоровлению детей, но имеют невысокий уровень профессионально-личностной готовности к работе по данному направлению, выражающийся в недостаточном владении теорией и методикой физического воспитания, а также в недостаточном владении нетрадиционными методами и приемами физического воспитания и оздоровления детей, использование современных здоровьесберегающих технологий;
- в учреждении отработана схема профессиональных взаимоотношений воспитателей и специалистов, но, в связи с обновлением коллектива воспитателей и инструкторов по физкультуре, возникает необходимость профессионального совершенствования по данному направлению.

3. В условиях инновационной работы по совершенствованию образовательного процесса и внедрению новых образовательных технологий становится очевидной недостаточность материально-технической базы ДОУ, связанная в первую очередь с недостатком специальных пособий и материалов по экспериментальной деятельности.

Необходимость разрешения выявленных проблем привела коллектив к желанию пересмотреть и внести коррективы в содержание программы «Здоровье».

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Поэтому коллектив определил **задачи** по оздоровлению детей и формированию у них предпосылок здорового образа жизни:

- Обеспечивать благоприятную гигиеническую обстановку, соблюдать режим дня и требования к максимальной нагрузке.
- Создать условия для обеспечения оптимального двигательного режима.
- Осуществлять оздоровительные и закаливающие мероприятия.
- Обогащать двигательный опыт детей, развивать физические качества
- Создать атмосферу психологического комфорта.
- Повышать мотивацию родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
- Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, начальные представления о здоровом образе жизни.
- Воспитывать культурно – гигиенические навыки

1.3. Ожидаемые результаты

Реализация оздоровительной программы направлена на достижение следующих результатов:

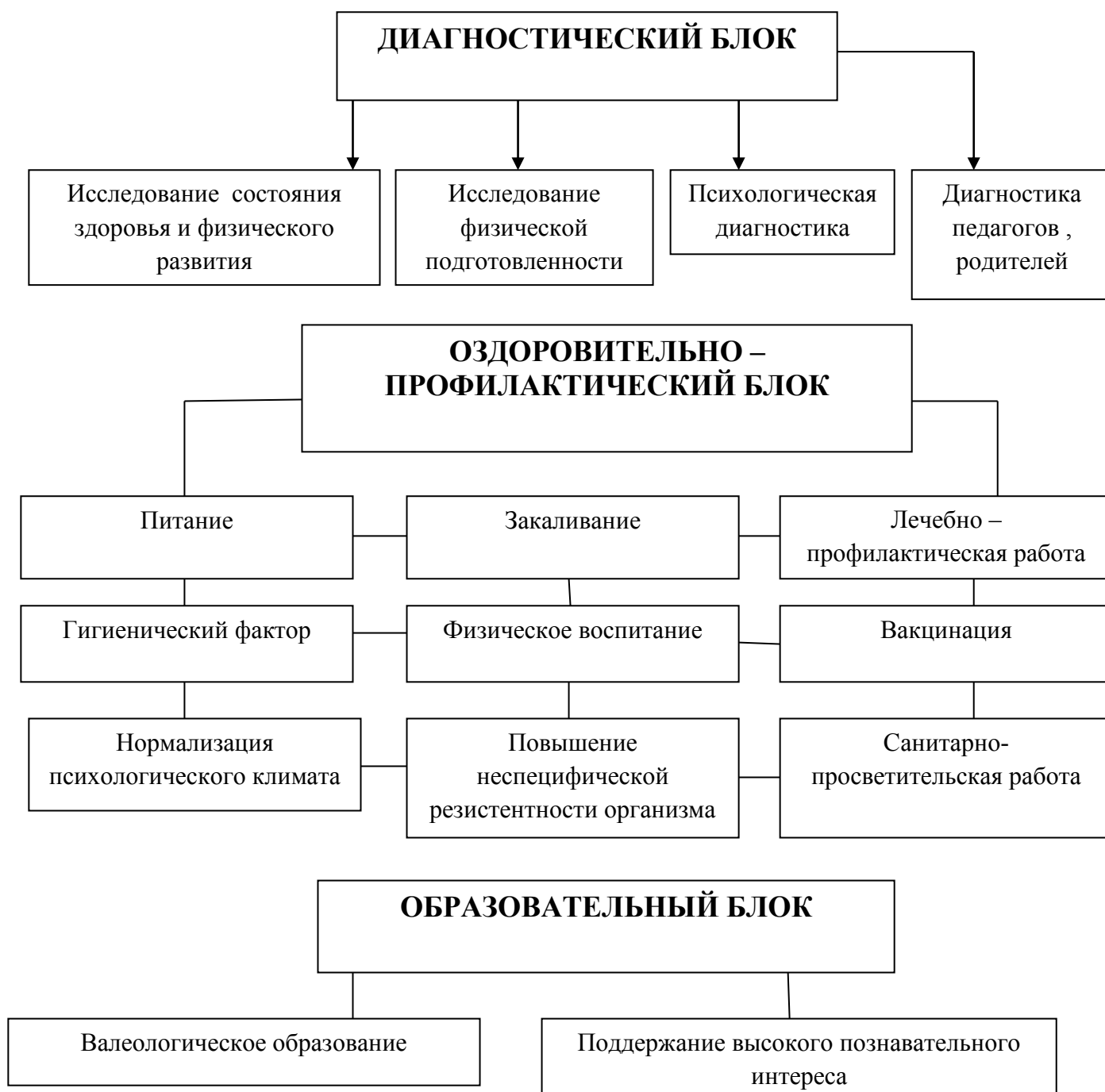
- Формирование у участников образовательного процесса ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Овладение навыками самооздоровления, современными здоровьесберегающими технологиями.
- Снижение уровня заболеваемости.

1.4. Основные принципы реализации программы

- *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- *Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.
- *Принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
- *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- *Принцип индивидуально-дифференцированного подхода*, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребёнка, мобилизацию его активности и самостоятельности с учётом состояния его здоровья.

2. Содержательный раздел

2.1. Структура программы



2.2. Диагностический блок

Название методики, тестов анкет	Цель методики	Периодичность проведения	Ответственный
Диагностика общей физической подготовленности	Отслеживание уровня физической подготовленности	2 раза в год Сентябрь апрель	Инструктор по физической культуре
Диагностика уровня овладения плавательными движениями	Отслеживание формирования двигательных умений по плаванию	2 раза в год Сентябрь апрель	Инструктор по физической культуре
Определение физической нагрузки на физкультурном занятии	Выявление уровня воздействия физических упражнений на организм ребёнка	2 раза в год	Медицинская сестра
Анализ состояния здоровья	Выявление состояния здоровья детей (гр. здоров.)	1 раз в год	Фельдшер. Мед.сестра
Антропометрия	Отслеживание уровня физического развития	2 раз в год	Фельдшер. Мед.сестра
Диагностика уровня физического развития	Выявление физкультурных групп	1 раз в год	Фельдшер. Мед.сестра
Динамометрия	Отслеживание мышечной силы кисти рук	1 раз в год	Фельдшер. Мед.сестра
Диагностика стопных нарушений	Выявление наличия плоскостопия	1 раз в год	Фельдшер. Мед.сестра
Анализ заболеваемости	Отслеживание уровня заболеваемости	1 раз в месяц	Фельдшер. Мед.сестра
Карты нервно психического развития ребёнка раннего возраста	Выявление уровня развития детей раннего возраста	2 раза в год	Педагог психолог
Анализ адаптации ребёнка в условиях детского сада	Выявление степени адаптации к ДОУ	1 раз в год	Воспитатели, медсестра, педагог-психолог

2.3. Оздоровительно – профилактический блок

Стандартные профилактические мероприятия	Индивидуальные профилактические мероприятия
Питание	
Сбалансированное питание с учётом норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп (до 3-х лет, с 3-7 лет) в соответствии с СанПиН. Стандартная диета, соответствующая нормативным требованиям: • Обогащённая фруктами, овощами, зеленью (кроме зимы), минеральной водой • С повышенным содержанием животного белка • С вегетарианскими днями	Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией (гипоаллергических заболеваний при заболеваниях ЖКТ и др.)
Закаливание	
• Местные и общие воздушные ванны: воздушное закаливание, сухое обтирание • Свето-воздушные и солнечные ванны в весенне – летний сезон • Ходьба в воде по щиколотку в летний период • Контрастно-воздушное закаливание • Обширное умывание прохладной водой рук до локтя и лица • Бассейн • Хождение по «дорожкам здоровья» • Приём фиточая в бассейне • Максимальное пребывание детей на свежем воздухе • Одежда детей в соответствии с температурой в группе и на улице	Индивидуальная программа закаливания (по показаниям врача-педиатра после заболевания) в носочках и майках
Физкультура	
1. Утренняя гимнастика постоянно на улице (исключения составляет не соответствующие прогулке погодные условия) - оздоровительный бег; - традиционная; - фольклорная; - игровая или сюжетная; - ритмическая. 2. Физкультминутки; 3. Оздоровительные пятиминутки • Дыхательная гимнастика • Использование тренажёров для глаз и офтальмологическая гимнастика • артикуляционная гимнастика 4. Физкультурные занятия (в зале, в бассейне, на улице) - тематические; - игровые; - сюжетные;	• Индивидуальный подбор нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и показаниям педиатра после заболевания (м/о 2 недели) • Индивидуальная работа на прогулке и в спортзале, проводимая воспитателем и

- контрольно-диагностические/самодиагностика - учебно-тренировочные; - интегрированные; 5. Гимнастика после сна. 6. Спортивные праздники (тематические проекты) 7. Спортивные досуги (тематические проекты) 8. Спортивные секции: - «Школа мяча»; - «Футбол»; - «Пионербол»; - лыжи; - «Закаляйка». 9. Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении с разной двигательной активностью 10. Недели здоровья (ноябрь, январь, март) 11. Эколого-туристские прогулки 12. Пешие прогулки 13. Оздоровительный бег; 14. Самостоятельная двигательная деятельность детей: - физкультурные уголки в группах; - выносной материал на открытой площадке. 15. Контроль за качеством выполнения упражнений 16. Контроль физ.нагрузки на физкультурном занятии	инструктором по физической культуре • Подгрупповые занятия с варьированием физической нагрузки и учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка (ОФП) • Подгрупповые занятия с учётом гендерного подхода
Гигиенический фактор	
• Типовой режим дня по возрастным группам • Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулки • Гигиена помещения (влажная уборка в залах перед занятиями) и в группах по требованиям СанПиНов • Строгое соблюдение двигательного режима дня в саду и дома • Подбор мебели в соответствии с ростом детей	Индивидуальный режим дня (по показаниям)
Лечебно-профилактическая работа	
• Режим проветривания и оптимальная вентиляция во время дневного сна. • Сквозное проветривание помещения • Во время непогоды посещение и использование дополнительных помещений ДОО (по циклограмме) • Кварцевание помещений в отсутствие детей • Постоянный контроль осанки • Диспансеризация: раз в год профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп.	
Вакцинация	
Вакцинация и ревакцинация против кори, паротита, краснухи, гриппа, клещевого энцефалита, полиомелита, АДСМ, гепатита «А», противотуберкулёзная работа – R- манту	По согласованию с родителями
Нормализация психологического климата	
• Создание психологического комфортного климата в ДОО	Индивидуальные

• Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности • Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагога с детьми • Коррекция личностной сферы через групповые коррекционно – развивающие занятия; индивидуальные • Релаксационные и развивающие занятия с детьми раннего возраста • Интегрированные занятия со специалистами ДООУ • Коррекционная работа специалистов (музыкотерапия, изотерпия, включение в общие физкультурные занятия упражнений по психомоторной коррекции) • Диагностика развития и коррекция развития (консультирование родителей) • Фитодизайн	занятия на коррекцию познавательных процессов в эмоциональной сфере; личностного неблагополучия.
Повышение неспецифической резистентности организма	
• Фитотерапия (фиточаи, соки, фруктовый сироп) • Поливитаминные препараты • Адаптогены для профилактики дезадаптационного синдрома • Физиотерапия и рефлексотерапия: массажные дорожки, ионизация воздуха (люстра Чижевского) • Изоляция больных детей в изоляторе • Чеснок, лук, чесночные бусы • Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа.	
Санитарно-просветительская работа	
• Наглядная агитация • Выпуск газеты «Шаг за шагом» • Информация на сайте детского сада • Родительские собрания с использованием ТСО • Открытые показы для родителей • Консультирование родителей и педагогов • Подбор подвижных игр, досугов по темам • Поддержание семейных традиций оздоровления • Участие родителей в спортивных праздниках и досугах • Для педагогов открытые просмотры и показы с использованием оздоровительных технологий • Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья.	Индивидуальные и групповые консультации педагогов и родителей

2.4. Образовательный блок

Валеологическое образование	
• Реализация программы Л.И.Пензулаева «Физическая культура в ДОУ» • Реализация программы Т.И.Осокина «Обучение плаванию» • Пальчиковая гимнастика • Артикуляционная гимнастика • Дыхательная гимнастика • Реализация тематического планирования • Использование различных форм работы, здоровьесберегающих технологий во время деятельности в центрах активности, во время режимных моментов, во время самостоятельной деятельности в соответствии с циклограммой совместной и самостоятельной деятельности • Для старших и подготовительных к школе групп реализации программы Р.Б.Стеркиной «Основы безопасности жизнедеятельности» во время самостоятельной деятельности в соответствии с циклограммой совместной и самостоятельной деятельности.	
Поддержание высокого познавательного интереса	
• Реализация программы «Открытия» и основных подходов к программе (индивидуализация, предоставление возможности выбора центра активности, материала, уровня сложности) • Мотивация на деятельность • Поддерживать потребность детей в игре.	

3. Организационный раздел

3.1. Модели двигательного режима детей

Модель двигательного режима детей

Возраст: 1г.6мес. - 3 года.

Вид занятия Форма двигательной активности	Особенности организации	Дозировка
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1 Утренняя гимнастика.	Ежедневно.	5-6 мин.
1.2 Физкультминутка.	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.	2-3 мин.
1.3 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, утром и вечером.	10-12 мин. (2раза)
1.4 Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, после дневного сна в группе.	3 мин.
1.5 Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей	5 мин.
2. Образовательная деятельность		
2.1 По физической культуре.	2 раза в неделю	10-15 мин
2.2 Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя	Индивид. особенности
Количество часов в неделю	Более 3 часов	

Модель двигательного режима детей

Возраст: 3-4 года.

Вид занятия Форма двигательной активности	Особенности организации	Дозировка
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1 Утренняя гимнастика.	Ежедневно.	6 мин.
1.2 Физкультминутка.	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.	2-3 мин.
1.3 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, утром и вечером.	8-10 мин. (2раза)
1.4 Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, после дневного сна в группе.	3 мин.
1.5 Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей.	5 мин.
2. Образовательная деятельность		
2.1 По физической культуре.	2 раза в неделю	15 мин.
2.2 По плаванию	1 раз в неделю	15 мин.
2.3 Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	3-5 мин.
2.4 Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя	
3. Физкультурно-массовые мероприятия		
3.1 Спортивный досуг	1 раз в месяц	15 мин.
3.2 Двигательные игры на музыкальных развлечениях.	2 раза в месяц	3-5 мин.
3.3 Неделя здоровья.	2 раза в год	
Количество часов в неделю	6 часов	

Модель двигательного режима детей

Возраст: 4-5 лет.

Вид занятия Форма двигательной активности	Особенности организации	Дозировка
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1 Утренняя гимнастика. 1.2 Физкультминутка.	Ежедневно. Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.	6-8 мин. 3 мин.
1.3 Оздоровительная пятиминутка (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, офтальмологическая гимнастики)	Ежедневно	5 мин 10-12 мин. (2раза)
1.4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, утром и вечером.	3 мин.
1.5 Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, после дневного сна в группе.	5 мин.
1.6 Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей.	5-7 мин (Учитывая психофизиологич. особенности ребенка).
1.7 Индивидуальная работа.	Ежедневно, по мере необходимости	
1.8 Оздоровительный бег	Ежедневно, в конце прогулки	
2. Образовательная деятельность		
2.1 По физической культуре.	2 раза в неделю	20 мин.
2.2 По плаванию.	1 раз в неделю	20 мин.
2.3 Кружок «Закаляйка» в бассейне	1 раз в неделю	20 мин.
2.4 Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	3-5 мин.
2.4 Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя	
3. Физкультурно-массовые мероприятия		
3.1 Спортивный досуг	1 раз в месяц	20 мин.
3.2 Двигательные игры на музыкальных развлечениях.	2 раза в месяц	5-7 мин.
3.3 Неделя здоровья.	2 раза в год	
3.4 Спортивный праздник	2 раза в год	25-30 мин.
Количество часов в неделю	Более 6 часов	

Модель двигательного режима детей

Возраст: 5-6 лет.

Вид занятия Форма двигательной активности	Особенности организации	Дозировка
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1 Утренняя гимнастика. 1.2 Физкультминутка.	Ежедневно. Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.	8-10 мин. 3 мин.
1.3 Оздоровительная пятиминутка (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, офтальмологическая гимнастики)	Ежедневно	5 мин.
1.4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, после дневного сна в группе.	10-12 мин. (2 раза)
1.5 Пробег по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей.	3 мин.
1.6 Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, по мере необходимости	6-8 мин.
1.7 Индивидуальная работа.	Ежедневно, в конце прогулки	8-10 мин (Учитывая психофизиологич. особенности ребенка).
1.8 Оздоровительный бег		
2. Образовательная деятельность		
2.1 По физической культуре.	2 раза в неделю	25 мин.
2.2 По плаванию.	2 раза в неделю	25 мин.
2.3 Секционное занятие «Школа мяча»	1 раз в неделю	25 мин.
2.4 Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	5-7 мин.
2.5 Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя	
3. Физкультурно-массовые мероприятия		
3.1 Спортивный досуг	1 раз в месяц	25 мин.
3.2 Двигательные игры на музыкальных развлечениях.	2 раза в месяц	8 мин.
3.3 Неделя здоровья.	2 раза в год	
3.4 Спортивный праздник	2 раза в год	35-40 мин.
Количество часов в неделю	Более 7 часов	

Модель двигательного режима детей

Возраст: 6-7 лет.

Вид занятия Форма двигательной активности	Особенности организации	Дозировка
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1 Утренняя гимнастика.	Ежедневно.	8-10 мин.
1.2 Физкультминутка.	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.	3 мин.
1.3 Оздоровительная пятиминутка (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, офтальм. гимнастики)	Ежедневно	5 мин.
1.4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, утром и вечером.	10-12 мин. (2 раза)
1.5 Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, после дневного сна в группе.	3 мин.
1.6 Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей.	6-8 мин.
1.7 Индивидуальная работа.	Ежедневно, по мере необходимости	8-10 мин
1.8 Оздоровительный бег	Ежедневно, в конце прогулки	Учитывая психофизиологич. особ. ребенка).
2. Образовательная деятельность		
2.1 По физической культуре.	2 раза в неделю	30 мин.
2.2 По плаванию.	2 раза в неделю	30 мин.
2.3 Секционное занятие «Школа мяча»	1 раз в неделю	30 мин.
2.4 Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	30 мин.
2.5 Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя	7-10 мин.
3. Физкультурно-массовые мероприятия		
3.1 Спортивный досуг	1 раз в месяц	30 мин.
3.2 Двигательные игры на музыкальных развлечениях.	2 раза в месяц	10 мин.
3.3 Неделя здоровья.	2 раза в год	
3.4 Спортивный праздник	2 раза в год	40-50 мин.
Количество часов в неделю	Более 8 часов	

3.2. Создание условий

№ п/п	Мероприятия
1	Пополнение картотек подвижных игр и ОРУ по темам и в соответствии с возрастными особенностями
2	Приобретение необходимого спортивного оборудования (мячи, конусы, перчатки для вратарей, верёвочная лестница, обручи, создание многофункциональной площадки на территории дет.сада для спортивных игр)
3	Изготовление масок, атрибутов для подвижных игр
4	Создание картотеки занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста
5	Изготовление стенда по физкультурно-оздоровительной работе у физкультурного зала, бассейна
6	Приобретение лыж
7	Пополнение физкультурных центров в группах нестандартным физкультурным оборудованием
8	Изготовление алгоритмов для самостоятельного выполнения ОВД
9	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации образовательного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)

3.3. Работа с кадрами

№ п/п	Мероприятия
1	Информационные консультации: «Организация активного отдыха детей на улице», «Методика оздоровительного бега», «Как правильно подобрать скакалку для ребёнка», «Идем в турпоход», «Виды закаливания и его правильное выполнение» и т.д.
2	Семинары-практикумы, мастер-классы, интерактивные тренинги по физическому развитию и оздоровлению дошкольников: «Основные виды движений», «Работа с мячом», «Организация подвижных игр» и т.д.
3	Организация открытых просмотров спортивных досугов, праздников, физкультурных занятий
4	Самообразование педагогов по физкультурно-оздоровительному направлению
5	Смотры – конкурсы открытых площадок, физкультурных уголков, создания условий для организации различных форм двигательной активности и др.
6	Мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья сотрудников

Запрещенные и ограниченные упражнения к применению в ДОУ

Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений. Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ.

Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

Памятка
«Организация подвижных игр»

1) Выбор игр:

- *учитывать программные требования,*
- *возрастные особенности,*
- *время года.*

2) Методику проведения подвижных игр:

- *владеть приемами сбора детей на игру,*
- *создавать интерес к игре,*
- *четко объяснять игру: (название, краткое содержание, правила, распределение ролей, раздача атрибутов, размещение на площадке) подводить итоги.*

3) Руководство ходом игры:

- *воспитателю принимать участие в игре,*
- *выполнять главную роль в группах младш. возраста,*
- *учитывать возрастные особенности при продолжительности игры,*
- *учитывать количество повторов игры.*

4) Варьировать и усложнять подвижную игру:

- *усложнять содержание,*
- *изменять размещение на площадке,*
- *сменять сигнал,*
- *проводить в нестандартных условиях,*
- *усложнять правила.*

Памятка
«Организация и проведение физкультурного занятия»

- 1) Произвести влажную уборку физкультурного зала.
- 2) Учитывать показания педиатра после заболевания.
- 3) Привести в порядок физкультурную форму
(педагога, детей).
- 4) Организовать детей перед началом физкультурного занятия,
эмоционально их настроить.
- 5) Определить ведущего на занятии
(каждое новое занятие -новый ведущий).
- 6) Знать ход занятия
(ОРУ, ОВД, подвижную игру).
- 7) Не затягивать время проведения занятия. *(Проводить физкультурное занятие в соответствии с возрастными нормами)*

Памятка

«Организация и проведение физкультурного праздника»

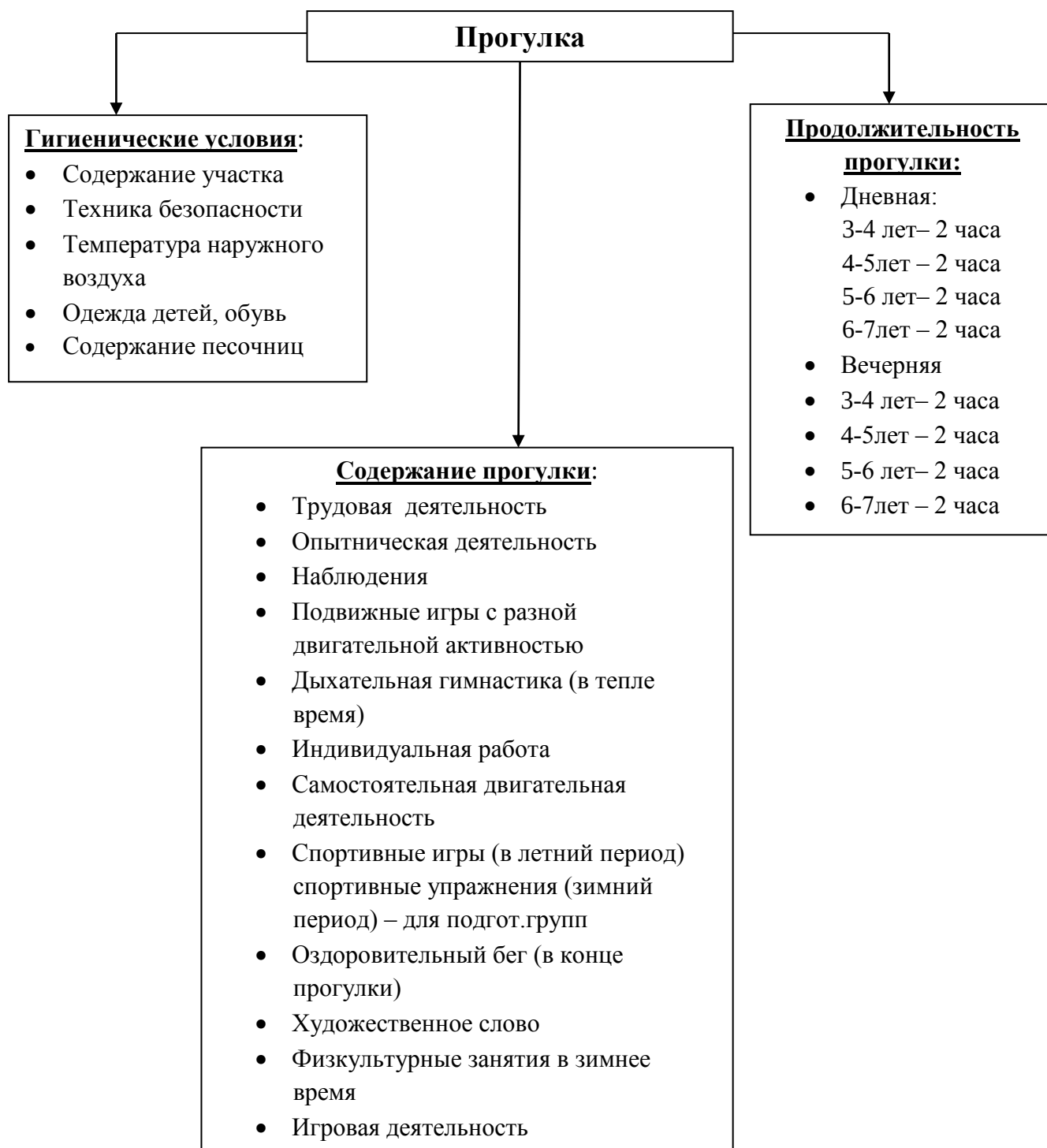
Праздник может быть проектом темы.

- 1) В разработке сценария принимает участие педагогический коллектив ДОУ, (группы).
- 2) Подготовкой атрибутики занимается коллектив взрослых и детей ДОУ, (группы).
- 3) Заранее спланировать призы и подарки детям.
- 4) Начало мероприятия включает в себя яркую торжественную часть.
- 5) Сюжет должен развиваться в ходе праздника.
- 6) Праздник начинается в точно назначенное время.
- 7) Учитывать возрастные особенности и дозировку времени при проведении праздника.
(30 мин. младш. возраст, 40-50 мин. старш. возраст)
- 8) Подведение итога праздника.

Формы проведения физкультурных досугов

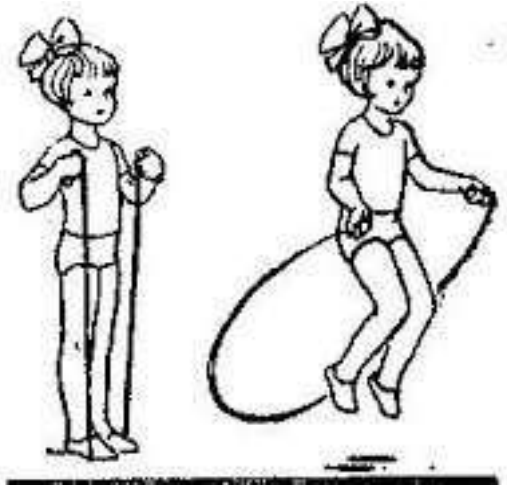
1. Физкультурный досуг на основе эстафет
2. Физкультурный досуг на основе спортивных игр
3. Физкультурный досуг на основе народных игр
4. Физкультурный досуг на хорошо знакомых детям играх и упражнениях
5. Физкультурный досуг на упражнениях в ОВД и спортивных упражнениях
6. Физкультурно-музыкальный досуг.

Схема организации прогулки



Как правильно подобрать скакалку для ребёнка?

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой или легкой, ее трудно будет крутить, если, наоборот, скакалка слишком толстая, крутить ее будет тяжело.



Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить, так как, прыгая со слишком длинной скакалкой, детям трудно контролировать движения. Укорачивая ее, не следует завязывать на ней узлы, ведь во время движения они могут больно ударять по телу и вряд ли такие прыжки доставят ребенку радость.

Очень важна обувь: нельзя заниматься в легких спортивных тапочках, потому что их подошва не амортизирует прыжки, хорошо подходят кроссовки с толстой подошвой, для детей это особенно важно, так как их суставы еще не сформировались.

Самое главное - не допускать переутомления.

Если ребенок имеет заболевания сердечно - сосудистой системы, заболевания суставов или значительно избыточный вес, в таком случае прыжки со скакалкой не рекомендуются.

Примерный план организации недели здоровья

РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Срок проведения: _____март_____ - ____марта_____

Цель: создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличения объема двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни; закрепление сенсорных представлений детей о цвете; способствование развитию познавательных процессов и творчества дошкольников.

_____марта - День леса: зеленый день «Про зеленые леса и лесные чудеса» (в одежде, аксессуарах детей и взрослых присутствует зеленый цвет)	
1 половина дня	2 половина дня
Группа: - Беседа с детьми: «Лес наше богатство», «Дары леса», «Лекарственные растения», «Правила поведения в лесу», «Лесные жители» - Пальчиковые игры - Значение зеленого цвета: Зеленый цвет - цвет самой природы. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, помогает рассеивать отрицательные эмоции. Недаром нам так комфортно на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Здесь мы испытываем приток новой энергии, радость, ощущение обновления и безопасности. - Дидактические игры: «Что может быть зеленым», «Кто живет в лесу?», «Съедобное-несъедобное» и др. - Художественное творчество: обрывная аппликация «Лесные чудеса», рисование ладошками «Разноцветный лес», коллаж «Наш лес» «Кулинария»: приготовление фиточая Открытая площадка: - Подвижные игры: <i>ранний возраст</i>: «Мишка косолапый по лесу идет», «Зайка беленький сидит», «Зайчики и лисичка» и др.; <i>дошкольный возраст</i>: «У медведя во бору», «По болоту через кочки», «Чья команда соберет быстрее мусор в лесу?», «Лесной народ», «В лес за грибами», «Волк и зайцы» - Физкультурно-оздоровительные развлечения экологической направленности «Мы туристы»: - Игровые упражнения с использованием различного инвентаря (<i>санки, клюшки и др.</i>).	- Рассматривание картин о лесе - Чтение художественной литературы (рассказы, стихи, сказки), загадки про лес - Совместное творческое сочинение детей «Путешествие в цветные сны»: зеленый сон - Инсценировки из жизни лесных жителей - Сказка – драматизация «Под грибом»
_____марта - День чистой воды: белый день «Вы слышали о воде? Говорят она везде!» (в одежде, аксессуарах детей и взрослых присутствует белый цвет)	
Группа: - Беседа с детьми: «Вода, вода, кругом вода» (значение воды в нашей жизни), «Путешествие капельки» (круговорот воды в природе), «Правила поведения в воде», «Кто живет в воде?» - Пальчиковые игры - Значение белого цвета: Белый цвет – цвет чистоты и света, управляет функциями эндокринной и зрительной систем, лечит центральную нервную систему. Рекомендуют использовать в сочетании с	- Рассматривание картин о водных ресурсах - Чтение художественной литературы («Мойдодыр», потешки, стихи,

другими цветами - Дидактические игры: «Что может быть белым», «Кто живет в воде?» и др. - Опыты с водой «Превращения воды» (свойства воды) - Художественное творчество: рисование по мокрому листу акварелью «Кулинария»: приготовление морса, киселя Открытая площадка: - Подвижные игры: «Рыбалка», «Море волнуется ...», «Щука и караси» и др. - Физкультурно-оздоровительные развлечения экологической направленности «Мы туристы»: - Рисование цветной водой на снегу	пословицы, поговорки), загадки про воду, рыб - Совместное творческое сочинение детей «Путешествие в цветные сны»: белый сон «Уроки Мойдодыра» - Инсценировки из жизни водных жителей
среда, 27 марта – День солнца: желтый день "Желтое солнце и желтый я – желтый день, мои друзья" (в одежде, аксессуарах детей и взрослых присутствует желтый цвет)	
Группа: - Беседа с детьми: «Весна, солнечное тепло, изменения в природе» - Пальчиковые игры про солнце («Вышло солнце из-за тучи...») - Значение желтого цвета: Желтый цвет обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости, он стимулирует интеллект и общительность. - Дидактические игры: «Что может быть желтым» и др. - Художественное творчество: рисование на тонированных листах желтого цвета; рисование цыплят, петушка; аппликация «Цыпленок» и др. «Кулинария»: изготовление салатов, бутербродов, канапе из фруктов желтого цвета Открытая площадка: - Подвижные игры разной степени активности. - Физкультурно-оздоровительные развлечения «Здравиада» - Игровые упражнения с использованием различного инвентаря (<i>санки, клюшки и др.</i>).	- Рассматривание картин о солнце, закате, рассвете изменениях в природе - Чтение художественной литературы про солнце («В гости к солнышку», потешки, стихи, пословицы, поговорки о предметах желтого цвета), загадки - Совместное творческое сочинение детей «Путешествие в цветные сны»: желтый сон - СРИ «К солнышку в гости» и др.
четверг, 28 марта – День полезной еды: красный день "Красные овощи, красные фрукты – очень полезные продукты" (в одежде, аксессуарах детей и взрослых присутствует красный цвет)	

Группа: - Беседа с детьми: «Полезные продукты» - Пальчиковые игры - Значение красного цвета: Красный цвет - это сила. Он дает энергию, активизирует и возбуждает. Этот цвет излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение. - Дидактические игры: «Что может быть красным», «Съедобное-несъедобное», «Волшебный мешочек» и др. - Художественное творчество: лепка из соленого теста, игры с тестом «Кулинария»: изготовление винегрета, фруктового салата, морковного сока, морса Открытая площадка: - Подвижные игры разной степени активности. - Физкультурно-оздоровительные развлечения «Здравиада» - Игровые упражнения с использованием различного инвентаря (<i>санки, клюшки и др.</i>).	- Рассматривание картин про овощи и фрукты - Чтение художественной литературы про полезную еду (потешки, стихи, пословицы, поговорки о фруктах, овощах, напитках красного цвета), загадки - Совместное творческое сочинение детей «Путешествие в цветные сны»: красный сон - СРИ «К солнышку в гости» и др.
пятница, 29 марта – День Здоровячков: сине-голубой день "Если хочешь быть здоров..." (в одежде, аксессуарах детей и взрослых присутствует сине-голубой цвет)	
Группа: - Беседа с детьми: «Здоровье», «Спорт» (пр. Лазарева) - Пальчиковые игры - Значение голубого и синего цвета: Голубой цвет – символ мира. Этот цвет необычайно комфортен, он утешает и успокаивает, избавляет от последствий нелёгкого дня и от усталости. Голубой цвет принято считать цветом креативности, обладает лечебными свойствами: снимает головные боли, освежает. Синий цвет помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество. Синий цвет предполагает мягкость, терпение и самообладание. Этот цвет снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. - Дидактические игры: «Что может быть синим, голубым» и др. - Художественное творчество: составление коллажей здоровья Открытая площадка: - Подвижные игры разной степени активности. - Праздник здоровья и спорта «Мы здоровы и сильны нам болезни не страшны»: - Игровые упражнения с использованием различного инвентаря (<i>санки, клюшки и др.</i>).	- Рассматривание картин про спорт, ЗОЖ - Чтение художественной литературы про ЗОЖ (потешки, стихи, пословицы, поговорки), загадки - Совместное творческое сочинение детей «Путешествие в цветные сны»: сине-голубой сон - СРИ «Магазин спорттоваров» и др.

Ежедневно: Прием детей на улице (кроме 1-2 мл. групп);

- * Проведение закаливающих мероприятий после сна;
- * Проведение утренней гимнастики