

«Утверждено»

Приказ МДОУ «Детский сад № 57» № 01/116



Заведующий _____

И.В. Соловьева

/Соловьева И.В.
«30» августа 2023г.

**Рабочая программа по физическому развитию
на 2023-2028 учебный год**

Будь здоров!

Составители рабочей программы
инструктор по физической культуре
Семенова М.А.

Содержание

1.Целевой раздел.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы	3
1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт.....	4
1.4. Цель и задачи реализации программы.....	4
1.5 Основные направления программы.....	4
1.6. Структурно-содержательная характеристика программы.....	5
2. Раздел: Содержание и планирование оздоровительной работы.....	6
2.1. Будем здоровы!.....	6
2.2. Познай себя.....	11
2.3.Правила гигиены.....	12
2.4. Азбука движений.....	17
2.5. Экология и здоровье.....	22
2.6. Школа безопасности.....	23
Раздел 3 Условия реализации образовательной программы ДОУ.....	25
3.1. Техническое и кадровое обеспечение.....	25
3.2. Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение.....	25
3.3. Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы	26
3.4. Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей.....	27
Раздел 4 Формы работы с родителями воспитанников.....	29
4.1. Вместе с детьми.....	29
4.2. Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников.....	31
4.3.Формы работы с родителями.....	33
Раздел 5 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.....	34

Содержание рабочей программы

1.Целевой раздел

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет с 2018 по 2023 гг.

1.1.Пояснительная записка

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников и младших школьников, в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОО должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- 3.Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4. Цель и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
6. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания.

1.5 Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований специалистами и выявление патологий;

4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
6. Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
7. Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

1.6. Структурно-содержательная характеристика программы

Структура программы предусматривает следующие разделы:

В разделе **«Цели и задачи программы»** определены цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

В разделе **«Содержание и планирование физкультурно-оздоровительной работы»** названы программы и технологии, используемые в процессе реализации оздоровительной программы. Описаны системы организации педагогического процесса по укреплению здоровья и физическому развитию дошкольников. Данный раздел включает следующие главы: **«Будем здоровы!»**, **«Азбука движений»**, **«Экология и здоровье»**, **«Школа безопасности»**.

Глава **«Будем здоровы!»** состоит из следующих подразделов: **«Познай себя»**, **«Правила гигиены»**.

Подраздел «Познай себя» направлен на формирование у детей:

- умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать;
 - осознания ребенком вклада каждой системы организма в выживание и здоровье;
 - знаний, умений и навыков сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Дошкольник получает элементарные знания об инфекционных болезнях, их возбудителях, о лекарствах и витаминах, о той пользе, которую они приносят, а так же знакомятся с правилами первой помощи.
- В разделе представлен план лечебно-профилактических мероприятий осуществляемый в течение года.

В подразделе **«Правила гигиены»** описаны направления воспитания у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: привитие культурно-гигиенических навыков, обучение детей уходу за своим телом, одеждой, помещением; формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам; организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии с временем года, закаливающие мероприятия); организация питания дошкольников, приведен перечень условий для поддержания оздоровительных режимов в ДОУ.

В главе - **«Азбука движений»** - предложена система работы по приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни, к физической культуре; названы особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе **«мышечной радости»**; представлен перечень тем для ознакомления дошкольников с физической культурой и спортом; описаны основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры.

Глава **«Экология и здоровье»** посвящена формированию у дошкольников и их родителей сознательной установки на здоровый образ жизни, гармоничное развитие дошкольников и гуманное взаимодействие с окружающим миром.

В главе «Школа безопасности» раскрывается содержание работы, направленной на формирование у дошкольников и их родителей основных понятий об опасностях, на выработку умения прогнозировать опасности и их последствия в процессе жизнедеятельности, правильно оценивать свои возможности и принимать обоснованные решения безопасного поведения в различных ситуациях.

В разделе «Условия реализации оздоровительной программы» раскрывается содержание деятельности персонала ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы, организации предметно-развивающей среды, представлена модель стратегии и тактики взаимодействия ДОУ с родителями воспитанников, предлагаются возможные формы и направления работы с семьями, темы консультаций, лекций, родительских собраний.

Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Овладение элементарными навыками безопасного поведения.
3. Снижение уровня заболеваемости.
4. Совершенствование физического развития дошкольников.

Объекты программы

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

2. Раздел: Содержание и планирование оздоровительной работы

2.1. Будем здоровы!

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

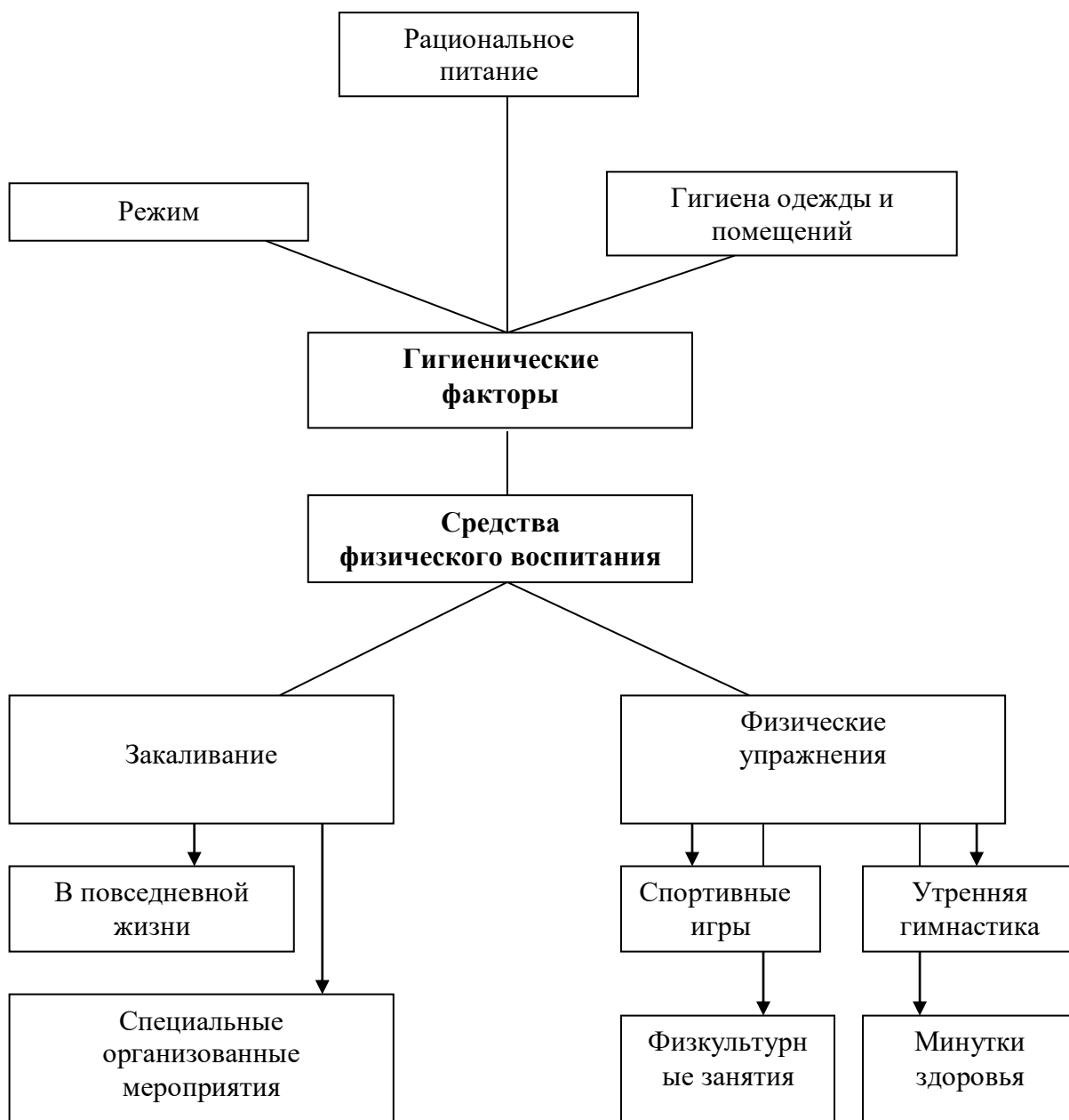
Применение психологических и психопрофилактических средств и методов приобретают все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей и психолога с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, занятия с психологом;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;

- релаксационные упражнения.

Условия воспитания здорового ребенка в ДОУ



Здоровьесберегающие технологии

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы; - учет климатических особенностей региона; - рациональная организация двигательной активности; - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивных уголков в группах) - рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности; - закаливание; - обеспечение благоприятной гигиенической обстановки; - преобладание положительных эмоций у детей; - использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей - занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеofilьмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни; - приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур; - занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов; - формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости; - приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента); - приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения). 	Все группы
4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - познавательные занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные и динамические игры; 	Все группы

		<ul style="list-style-type: none"> - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - гимнастика после сна; - спортивные игры; - занятия ритмической гимнастикой; - дозированная ходьба, бег; - физкультурные досуги, забавы, игры; 	
5.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды 	Все группы
6.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах (в теплое время года); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения и праздники; - игры – забавы; - дни здоровья; - каникулы; 	Все группы
8.	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - введение овощей, фруктов, соков в обед и полдник; - С-витаминизация питания; - питьевой режим 	Все группы
10.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение. 	Все группы
11.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - релаксация; - элементы психогимнастики; - коррекция поведения 	Все группы
12.	<p>Закаливающие мероприятия:</p> <p>- в повседневной жизни</p> <p>- специально организованное</p>	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - сон с доступом воздуха (при положительной температуре воздуха); - игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - ходьба босиком по массажным коврикам, -полоскание зева кипяченой водой комнатной температуры (в период подъема заболеваемости - чесночный настой), -умывание прохладной водой, - контрастное обливание ног (в теплый период года) 	Все группы
13.	Мониторинг уровня физического	<ul style="list-style-type: none"> - мониторинг уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - мониторинг физической подготовленности; 	Все группы

	развития, состояния здоровья, физической подготовленности	- мониторинг развития ребенка	
14.	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологические беседы, занятия, игры, праздники; - занятия по ОБЖ	Все группы
15.	Взаимодействие детского сада с семьей	- коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, открытые занятия, совместные физкультурные занятия и праздники); - индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания, - анонимные обращения и пожелания педагогов и родителей); - наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ); - активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, праздники, соревнования, тренинги «воспитатель-родитель-ребенок»)	Все группы

План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий

№	Период	Мероприятия	Контингент детей
1.	Подготовительный период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия; составление индивидуальных карт здоровья ребенка;	- витаминотерапия; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика; - профилактический осмотр детей	Все группы
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	- натуропатия – чесночные бусы, полоскание рта чесночным настоем, -использование ламп «Дезар» - санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	- адаптогены – шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	Все группы
4.	Период гриппа (февраль – март)	- лекарственная терапия - оксолиновая мазь в нос; - чесночные бусы, полоскание рта чесночным настоем - жесткий режим проветривания, влажной	Все группы

		уборки	
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	- витаминотерапия - поливитамины; - игровой самомассаж; - дыхательная гимнастика;	Все группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

2.1. Познай себя

В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
- развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- способствовать осознанию воспитанниками самооценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)	Изучаем свой организм	Как строено наше тело? Прислушиваемся к своему организму
Мое имя	Органы слуха и зрения, как их беречь	Что внутри нас? (внутреннее строение организма)
Строение собственного тела с выделением отдельных частей	Мое настроение	Как мы дышим?
Части лица	Я и моя семья	Об удивительных превращениях пищи в организме человека
Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)	Я и мои друзья	Мои поступки Конфликты и ссоры
Чем похожи и чем различаемся	Что нужно делать, чтобы не заболеть.	Мои мысли
Я и моя семья	Врачи – наши помощники	Мои чувства
	Ребята, давайте жить дружно Всегда ли добрым быть приятно	Каким я хочу быть
	Я не трус, но я боюсь	Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными
		Добро и зло

2.2.Правила гигиены

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей

В дни карантин и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий.

Организация рационального питания детей важная составляющая здоровья формирующей работы учреждения

в режим дня вводится проведение закаливающих процедур, различных в зависимости от времени год

**Программа закаливания
(ежедневные мероприятия)**

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Вентиляция помещений	Холодно (ниже 10 ⁰ С) Умеренно (от 10 до 30 ⁰ С) Жарко (свыше 30 ⁰ С)	30-40 мин. 15-20 мин. 5-10 мин.	4-5 раз в день
Прогулки на улице в удобной одежде	Тепло (летом – выше 20 ⁰ С; зимой – выше -10 ⁰ С)	3-4 часа	Ежедневно
	Умеренно (летом 15-20 ⁰ С; зимой – от -10 до -15 ⁰ С)	2-3 часа	
	Холодно (летом – ниже 15 ⁰ С; зимой – ниже 10 ⁰ С)	1,5-2 часа	
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	5-7 мин.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	7-10 мин.	Ежедневно
Мытье рук и лица прохладной водой из крана	В теплое время	1-2 мин.	Ежедневно
Обливание ног	В летнее время		Ежедневно
Утренний прием на свежем воздухе	В теплое время	Постоянно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	В летнее время на улице В холодное время в зале	Постоянно	Ежедневно
Сон с доступом воздуха	В теплое время года	1,5 – 2 часа	Ежедневно
Прогулки	Большая (летом – выше 20 ⁰ С, зимой – выше -10 ⁰ С)	3-4 часа	Ежедневно
	Умеренная (летом – 15-20 ⁰ С, зимой - от -10 до -15 ⁰ С)	2-3 часа	
	малая (летом – ниже 15 ⁰ С, зимой – ниже -15 ⁰ С)	1,5-2 часа	
Игры с водой	теплая вода + теплый воздух	До 30 мин.	Ежедневно в летний период

Еженедельные мероприятия

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Физкультурные занятия	По программе ДОУ	Мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин. Ст.гр. – 25 мин. Подг.гр. – 30 мин.	2 раза в зале 1 раз на улице
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	Лето Зима	1,5 – 2 часа	3-4 раза в неделю
Спортивные мероприятия на открытом воздухе	Лето Зима	1-1,5 часа	1 раз в неделю 1 раз в 2 недели

Организация режима дня детей в детском саду при 12-часовом пребывании

Возрастные гр.	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Режим					
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 -8.00	7.00-8.20	7.00-8.05	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.40	8.20-8.50	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50
Образовательная деятельность	8.50-9.30 (по подгр.)	9.20-10.00 (по подгр.)	9.10-10.00	9.00-10.35	9.00-10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.30-9.40	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	8.50-9.30 (по подгр.) 9.40 -11.00	9.20-10.00 (по подгр.) 10.10 - 11.45	10.10 -12.00	10.35-12.25	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, игры	11.00-11.30	11.45 – 12.00	12.00 -12.30	12.25-12.40	12.35-12.40
Подготовка к обеду, обед	11.30 -12.00	12.00 -12.30	12.30 -13.00	12.40-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 -15.00	12.30-15.00	13.00 -15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, игры	15.00 -15.15	15.00-15.15	15.00.-15.15	15.00- 15.15	15.00.-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.30- 16.30	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.30-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

Физкультурно – оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-9.00	Воспитатели 1-ой смены
Осмотр детей	Ежедневно 7.00-9.00	Мед. сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор
Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Муз. руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели

Спортивные игры	По плану	Воспитатели, инструктор
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раза в год	Воспитатели, инструктор, ст. воспит.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, мед. сестра, инструктор, ст. воспит.
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Мед.сестра, врачи
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, ст.воспит., инструктор
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, ст. воспит.
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, мед.сестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, мед.сестра
Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий ДОУ, ст. воспит, инструктор
Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий ДОУ, ст.воспит, Инструктор по физкульт.

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри; Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра Никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)

Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!	Витамины и полезные продукты
О пользе движений (зарядка, спорт)	Что полезно и что вредно для организма	Поговорим о болезни
Если ты заболел	Секреты здоровья (закаливание)	Чего боится простуда?
Врачи – наши друзья		Ценности здорового образа жизни
		Полярная ночь и твое здоровье
		Рецепты здоровья
		Уроки учителей здоровья

2.3. Азбука движений

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом. Укрепление здоровья средствами физического воспитания способствуют:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможна коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Данный раздел предполагает осуществление следующих задач физкультурно-оздоровительной работы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций детского организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры включает в себя:

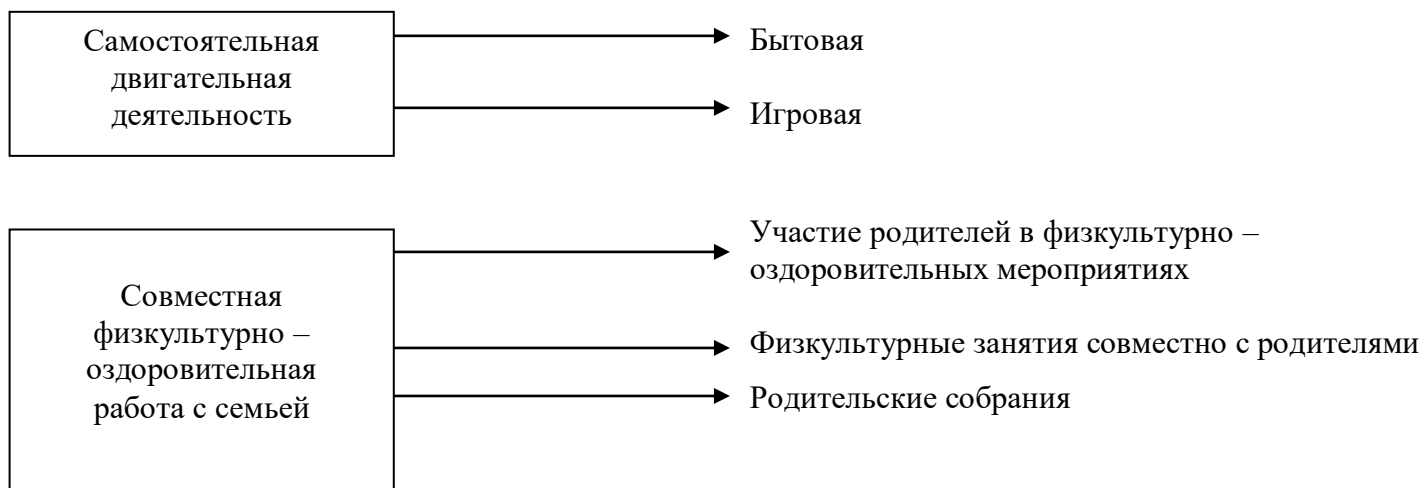
- оснащение предметно-развивающей среды в ДОУ, группе, на участке;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх;
- обучение правильным способам выполнения основных видов движения;
- развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма;
- организация ежедневных форм двигательной активности;
- регулирование интенсивности физической нагрузки.

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.
2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.
3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.
4. В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.
5. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.
 - б. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.
7. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

Модель двигательного режима ДОУ





Физкультурно-оздоровительная работа

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	Ст.д.в.
5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	Ст.д.в.
11	терренкур (дозированная ходьба)	1 раз в месяц	Ст.д.в.
12	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
13	экологические праздники	4 раза в год	все группы
14	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
15	самомассаж	ежедневно	все группы

16	каникулы	2 раза в год	все группы
17	физкультминутки, динамические паузы	ежедневно	все группы
18	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы

График физкультурно-оздоровительных режимов в МДОУ

Формы работы (виды занятий в группах)	Временной отрезок проведения мероприятий, мин																											
	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница				Всего за неделю. мин							
	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п				
Физкультурные занятия:																												
- в зале	15	20	25	30									15	20	25	30									30	40	50	60
- на улице					15	20	25	30																	15	20	25	30
- индивидуальная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50
Физкультурно-оздоровительные мероприятия:																												
- утренняя гимнастика	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	25	40	50	60
- физкультминутки	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	25	30	50	50
- гимнастика после дневного сна	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	40	50	60	75
- подвижные игры на прогулке	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	50	60	75	75
- минутки здоровья	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	10	15	15	15
Всего	55	69	85	95	55	69	85	95	40	49	60	65	55	69	85	95	40	49	60	65	24	305	375	415				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно																											
Активный отдых	1 раз в квартал																											
- День здоровья	2 раза в год																											
- физкультурный праздник	1 раз в месяц																											
- физкультурный досуг	2 раза в год																											
- каникулы																												

На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

По больницам не ходите, жизнь активную ведите		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться?	Движение – жизнь!	На воде, на солнце
Чем полезны физические упражнения?	Веселая гимнастика	Зимние виды спорта
Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Будем спортом заниматься Игра – дело серьезное!	Как прекрасен этот спорт! Двигайся больше – проживешь дольше!

2.4. Экология и здоровье

«Здоровье – бесценный дар природы. Наша задача – его сохранить!»

В процессе работы с дошкольниками решаются следующие задачи:

- формировать знания детей о многогранной природе здоровья;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье, соблюдая правила экологической безопасности;
- сформировать систему знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения.

Приобщая дошкольников к здоровому образу жизни необходимо обращать внимание на то, что только бережное отношение каждого человека к каждому растению и животному поможет сохранить нашу планету чистой, а значит и укрепить наше здоровье. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде: в лесу, в реке, в городе. Мы должны заботиться о себе, своем здоровье, здоровье других людей, воздухе, которым дышим, воде, которую пьем.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к миру природы

Природа – наш доктор!		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Уроки красоты Опасные растения	Учись любоваться, восхищаться природой, управлять настроением Маленький, да удаленький (о насекомых)	В гармонии с природой Сигналы опасности природы (цвет, шипы, звуки, рога...) Когда съедобное ядовито

	Рядом вода! Сохраним природ – сэкономим здоровье Правила поведения на природе	О пользе и вреде воды Лесная аптека Шум, пыль, газ – забирают здоровье у нас Охрана природы – охрана здоровья
--	---	--

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- физкультурные занятия в природных условиях (спортивной площадке, тропе здоровья);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода.

2.5. Школа безопасности

Безопасность и здоровье детей во многом зависят от того, насколько развиты у них чувства самостоятельности и ответственности.

Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:

- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОУ развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагогов ДОУ и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Данный раздел программы предусматривает формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников посредством решения комплекса задач:

1. Обогащать знания детей о правилах безопасного поведения в быту, на дороге, в природе.
2. Развивать умения детей предвидеть опасные ситуации.
3. Упражнять дошкольников в умении уклоняться от опасностей, предвидеть результаты своей деятельности
4. Развивать умения детей обращаться с потенциально опасными объектами окружающего мира
5. Способствовать развитию умений детей преодолевать опасности.
6. Воспитывать чувство осторожности, самосохранения.

Тематическое планирование по ОБЖ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома)</p> <p>Игра « меня позвонил телефон...»</p> <p>ПБ: «Пожар» Спички - не тронь, в спичках – огонь!</p> <p>ПДД: Осторожно, улица! Наш друг Светофорыч! Правила пешеходов</p> <p>Наши четвероногие друзья</p> <p>Игры с водой</p> <p>Правила поведения в лесу</p>	<p>Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту)</p> <p>Если тебя обидели</p> <p>Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду</p> <p>Ножницы, катушки – это не игрушки!</p> <p>Приключения Электроши</p> <p>Ток бежит по проводам</p> <p>Мне нужна помощь! (как позвать на помощь)</p> <p>ПБ: Пожар – это страшное бедствие</p> <p>ПДД: Осторожно, улица!</p> <p>Вот эта улица, вот этот дом</p> <p>Помнить обязан любой пешеход</p> <p>Проходите, путь открыт</p> <p>Если ты - пассажир</p> <p>Где должны играть дети</p> <p>Правила поведения в лесу («Азбука «Ау!»)</p>	<p>Опасные люди и кто защищает нас от них</p> <p>Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними</p> <p>Чем опасны малознакомые ребята</p> <p>Если тебе угрожает опасность</p> <p>Наши помощники и враги дома</p> <p>Правила поведения дома: - лекарства и ядовитые вещества; - балкон, открытое окно; - мелкие предметы; - острые предметы, ранения; - ушибы и падения; - электричество!</p> <p>ПБ: Огонь – наш друг, огонь – наш враг! Пожароопасные предметы. Пожарная безопасность</p> <p>ПДД: Город и улицы Виды транспорта и спецмашины</p> <p>Перекресток и движение</p> <p>Дорожные знаки</p> <p>Правила поведения в транспорте</p> <p>Сотрудники ГИБДД</p> <p>Безопасность на воде и льду</p> <p>Правила безопасного поведения в лесу («Азбука «Ау!»): - я заблудился; - «обними дерево</p>

Раздел 3

Условия реализации образовательной программы ДОУ

3. Обеспечение реализации основных направлений программы

3.1. Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования:	Заведующий ДОУ Соловьева. И.В., Завхоз Глебова.И.И.
2.	Осуществление ремонта:	Заведующий ДОУ Соловьева. И.В., Завхоз Глебова.И.И.
3.	Оборудование помещений: - физкультурные уголки	Ст.воспитатели Воспитатели групп
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики; - «Тропа здоровья» на участке ДОУ	Воспитатели групп
5.	Введение дополнительных услуг:	Ст.Воспитатели Специалисты
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	Завхоз Глебова.И.И.
3.2. Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Ст.воспитатели
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	Ст.воспитатели
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - Е.В. Филирева, Е.Г.Сайкина. Са-Фи-Дансе; - учебное пособие «Азбука «Ау!»; - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); - В.М. Кузнецова. Минуты, берегущие здоровье.	Ст.воспитатели
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Ст.воспитатели
5.	Оптимальное распределение учебной нагрузки и активного отдыха детей (введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Ст.воспитатели
6.	Поддержание здорового и положительного психоэмоционального микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7.	Введение тематических познавательных занятий	Воспитатели
8.	Проведение валеологизации учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Ст.воспитатель
9.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей	Воспитатели

	среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	
10.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск листовок, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	Воспитатели
11.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ Соловьева.И.В.

3.3. Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Медицинская сестра	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p>
Старший воспитатель	<p>Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем по физической культуре.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</p>
Воспитатель по физической культуре	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</p> <p>Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим</p>

	<p>воспитателем, проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</p> <p>На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движения детей.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников.</p>
Воспитатели	<p>Проводят пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после дневного сна, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.</p> <p>Следят за температурным режимом, проветриванием, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Младший воспитатель	<p>Организация питьевого режима.</p> <p>Соблюдение режима проветривания.</p> <p>Регулярная уборка помещений.</p> <p>Своевременно производят замену постельного белья.</p>
Завхоз	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
Повар	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</p> <p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</p>
Дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
Сторож	<p>Следит за дежурным освещением.</p> <p>Отвечает за пожарную безопасность охраняемого здания.</p>

3.4. Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	инструктор
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь - октябрь	инструктор
Подбор методик для разных возрастных групп	1-ый квартал	инструктор
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движения	Сентябрь - октябрь	инструктор
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	инструктор
Физкультурно – оздоровительная работа		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Медицинская сестра, инструктор
Обеспечение дежурства медперсонала во время спортивных мероприятий	По графику	Заведующий МДОУ
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий МДОУ, медицинская сестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор, воспитатели
Обеспечение зала для проведения занятий аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели, инструктор
Физкультурные занятия	По плану	инструктор
Проведение физкультминуток	По мере необходим.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна (гигиеническая разминка)	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, мед. сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз, осанки, стопы	В течение года	Мед. сестра
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	Воспитатели, мед.сестра
Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Воспитатели, ст. воспит. инструктор.

Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Воспитатели, ст. воспит. инструктор
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор, воспитатели
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Воспитатели, мед.сестра, ст.воспитат., инструктор
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Заведующий МДОУ, инструктор, ст.воспит.
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор
Хозяйственная работа		
Нанесение разметки на спортплощадке	Сентябрь, апрель	инструктор, завхоз
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Заведующий МДОУ, завхоз

Раздел 4

Формы работы с родителями воспитанников

4.1. Вместе с детьми

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

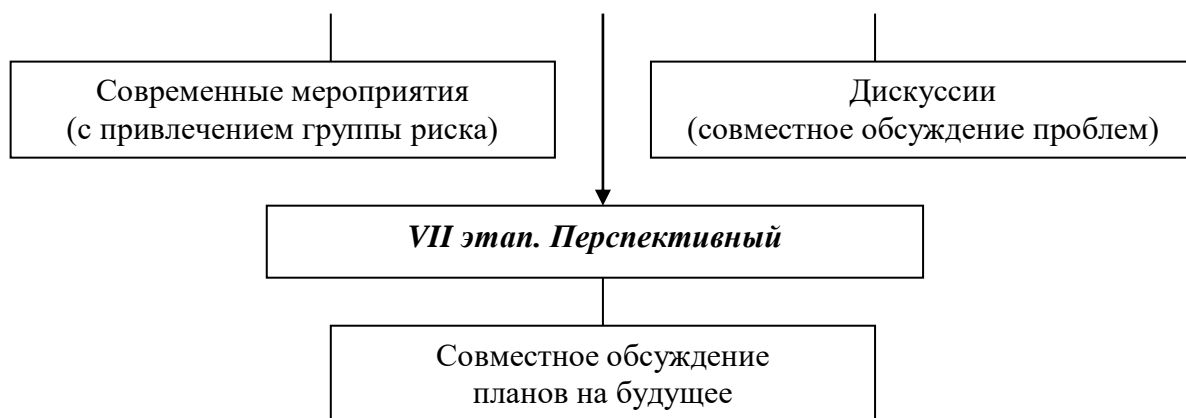
- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

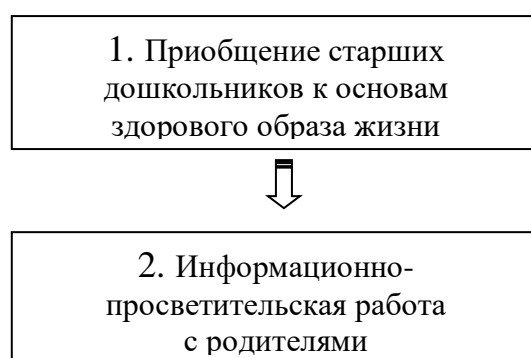
1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОО с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс

Модель стратегии и тактики работы ДОО с родителями воспитанников

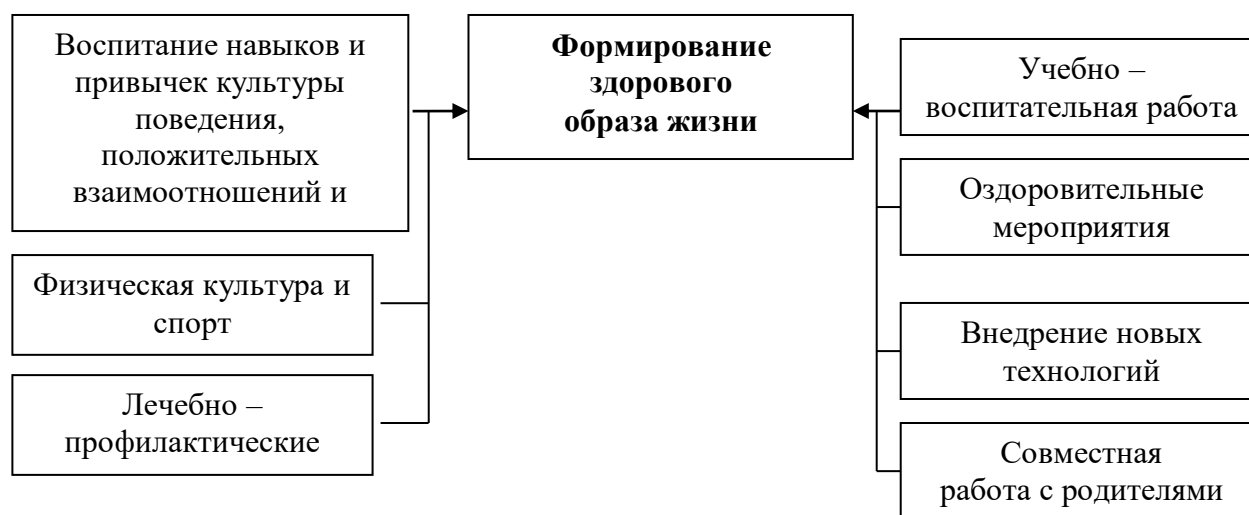




Работа ДОУ по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей в тесном сотрудничестве с родителями состоит из двух блоков:



I блок:



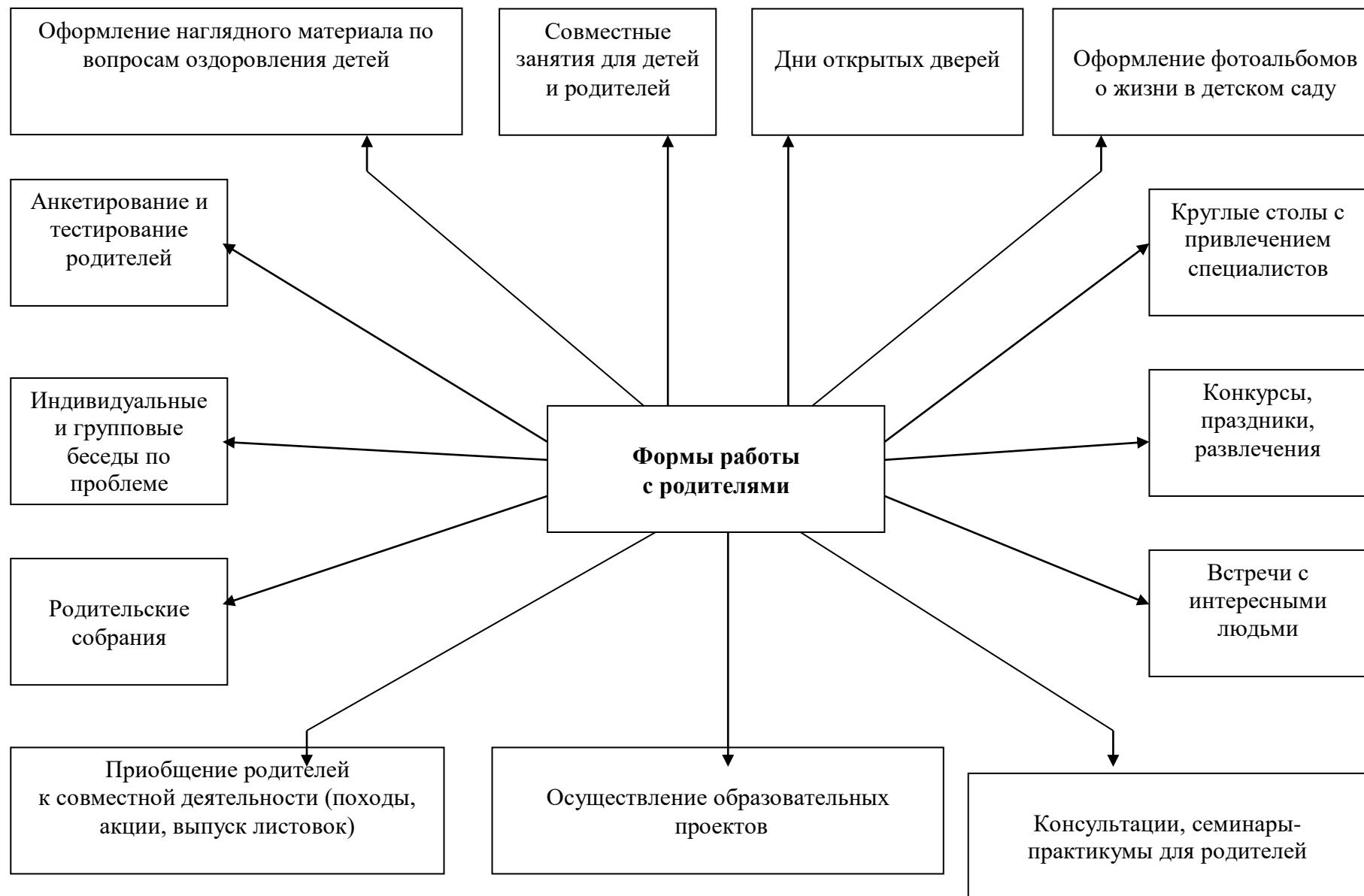
4.2. Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников

№ п/п	Тема	Примечание
1	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний	

2	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	
3	Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей	
4	Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении	
5	Плавание – крепость здоровья	
6	Значение режимных моментов для здоровья ребенка	
7	О питании дошкольников	
8	Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей	
9	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома	
10	Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей	
11	Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников	
12	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей	
13	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей	

4.3. Формы работы с родителями

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями:



Раздел 5

Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенесших заболевания.
- Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаются медики к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

- Планируется и организуется образовательная деятельность по физическому воспитанию.
- Планируется и организуется физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
- Оказывается методическая помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, тоже провожу я.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакоблю

воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных

движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально- спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утрення и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

Взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми специалистами детского сада

- С заведующим, заместителем заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно- профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно- просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально- волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно- гигиенических требований.