

**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 510 «Калинка»**

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с № 510
Г.А.Чернышова



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«За здоровьем в детский сад!»

*(разработана творческой группой педагогов МКДОУ д/с № 510,
дополняет и расширяет образовательную область
«Физическое развитие»)*

**из части, формируемой участниками образовательных отношений
образовательной программы дошкольного образования МКДОУ д/с № 510**

Авторы: инструктор по физической культуре Матюнина А.В.
инструктор по физической культуре Вязовецкая А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Характеристика особенностей развития
- 1.3. Цели и задачи программы
- 1.4. Ожидаемые результаты освоения программы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

- 2.1. Тематическое планирование
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 3.2. Место и время в расписании и режиме дня
- 3.3. Традиционные события, праздники и мероприятия
- 3.4. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

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

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%. В нашем детском саду в 2017- 2018 учебном году первую группу здоровья имеют 15% детей, вторую 65% детей, третью -20 % За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

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

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

В результате в детском саду разработана программа «За здоровьем в детский сад!». Программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

Программу реализовывают воспитатели младшей и средних групп, инструктор по физической культуре.

В программе «За здоровьем в детский сад!» предусмотрена возможность включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа обеспечивает формирование инженерных компетенций в процессе использования при её реализации методов и приёмов ОТСМ-РТВ-ТРИЗ технологии. Естественно-научные компетенции развиваются через формирование основ здорового образа жизни, способствующих не только сохранению, но и развитию здоровья (физического, психического, социального), развитие представлений о резервах и возможностях собственного организма.

1.2.Возрастные особенности развития детей

3-4 года

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

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

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

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

4-5 лет

Дети среднего дошкольного возраста очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма:

- процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах;
- происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки. Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей:
- повышается выносливость;
- улучшается координация;
- движения становятся более точными и уверенными;
- улучшаются показатели скорости и ловкости.

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

6-7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: создание здоровьесберегающей развивающей модели деятельности МКДОУ № 510, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья (физического, психического, социального), формирующей способность к здоровотворчеству и обеспечивающей высокий потенциал развития ресурсов соматического здоровья и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Задачи:

- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью. Учить заботиться о здоровье, определять свои ощущения и состояние.
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать навыки правильного питания, развивать понятие о том, что полезно, что вредно для организма;
- Знакомить с правилами безопасного поведения и изучать причины возникновения экстремальных ситуаций;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Способствовать овладению воспитанниками нетрадиционными способами оздоровления («игровой стретчинг» и «йога для малышей»)

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

-Совершенствование системы физического воспитания в МКДОУ № 510 за счет расширения содержания и углубления реализации образовательной области «Физическое развитие» и обеспечение реализации индивидуального подхода к средствам и способам оздоровления.

-Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию ведения здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

-Снижение у дошкольников количества пропусков по болезни.

-Снижение у дошкольников поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья (привычки питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности).

- Дошкольник демонстрирует основы культуры здоровья в виде знаний, умений и навыков здорового поведения.
- Проявляет навыки правильного питания, знает о том, что полезно, что вредно для организма.
- Демонстрирует в ситуации выбора правила безопасного поведения при возникновении экстремальных ситуаций
- Проявляет интерес к игровым движениям с элементами стретчинга и йоги.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1. Тематическое планирование

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

Тема	Задачи	Источник
Сентябрь		
Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»	Формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.	Н.С. Голицина, 18
Беседа «Как доктор лечит людей»	Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры.	Н.С. Голицина, 26
Дидактическое упражнение «Расскажем Чебурашке, как вести себя в детском саду»	Уточнить представление о правилах безопасного поведения в группе.	Н.С. Голицина, 19
Беседа «Мы разные»	Формировать умение выделять существенные сходства и различия между представителями разного пола.	Н.С. Голицина, 38
Октябрь		
Дидактическая игра «Угостим куклу чаем»	Дать представление о правилах безопасного поведения за столом	Н.С. Голицина, 18
Прогулка «Знакомство с улицей»	Уточнить представления детей об улице, дороге, тротуаре. Дать элементарные знания о поведении на улице.	В.К. Польшова, 44
Дидактическая игра «Фрукты –полезные продукты»	Уточнить знания о полезных продуктах, их значение для здоровья.	Н.С. Голицина, 25
Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»	Продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья.	Н.С. Голицина, 29
Ноябрь		

Беседа «О здоровой пище»	Формировать представление о том, что полезные продукты богаты витаминами.	Н.С. Голицина, 28
Беседа «Чистота и здоровье»	Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.	Н. С Голицина, 45
Практическое упражнение «Кто, что умеет делать»	Закрепить знания о частях тела и роли их для человека.	Н.С. Голицина, 41
Беседа «Правила гигиены»	Уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела. Уточнить знание туалетных принадлежностей.	Н.С. Голицина, 38
Декабрь		
Беседа «Как нужно одеваться, чтобы не заболеть»	Уточнять и расширять представления об одежде, одеваемой в разные времена года.	Н.С. Голицина, 27
Беседа «Где можно и где нельзя играть»	Познакомить детей с тем, что может произойти, если пойдешь один гулять.	В.К. Плынова, 47
Практическое упражнение «Один дома»	Учить детей правилам поведения, когда они остаются одни дома; познакомить с опасными предметами, с которыми нельзя играть.	А.В. Аджи, 85
Игра-беседа «Заболел Дед Мороз»	Воспитывать в детях чувство сострадания, желание оказать помощь ближнему; учить детей беречь и охранять природу.	А.В. Аджи, 41
Игра-ситуация «Советы Айболита»	Формировать основы безопасности жизнедеятельности; познакомить с правилами здорового образа жизни.	А.В. Аджи, 64
Январь		
Беседа «Пожароопасные предметы»	Помочь детям хорошо запомнить пожароопасные предметы, которыми нельзя самостоятельно пользоваться.	Н.Н. Авдеева, 54
Беседа «Использование и хранение опасных предметов»	Рассказать детям, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться.	Н.Н. Авдеева, 58
Экскурсия в медицинский кабинет	Продолжать знакомит детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение к людям этих профессий.	Н.С. Голицина, 25
Практическое упражнение «Покажем мишке, как надо одеваться»	Закрепить название зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.	Н.С. Голицина, 29
Февраль		
Дидактическое упражнение «Таня простудилась»	Закреплять знания о том, что при чихании и кашле необходимо прикрывать рот; упражнять в пользовании носовым платком.	Н.С. Голицина, 39
Беседа «Тело человека»	Уточнить знания, из каких частей состоит тело человека; дать знания о роли	Н.С. Голицина, 34

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

Игра-беседа «Солнечный удар»	Учить детей правилам поведения в жаркие летние дни.	В.К. Польшова, 108
------------------------------	---	--------------------

2-ой год обучения (4-5 лет)

Тема	Задачи	Литература
	Сентябрь	
1. Беседа: «Режим дня»	Познакомить детей с понятием «Режим дня» Систематизировать знания о том, какой распорядок дня должен быть у дошкольника.	Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Стеркина Р.Б. «Безопасность» – с. 106
2. Беседа: «как мы заботимся о своем здоровье»	Систематизировать знания детей о том, как они могут заботиться о своем здоровье. Обобщая ответы детей, подвести их к пониманию необходимости заботы о своем здоровье.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» с. 18
3. ДИ «Расскажи Чебурашке о безопасном поведении в детском саду»	Уточнить представления детей о правилах безопасного поведения в детском саду	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 19
4. Экскурсия в медицинский кабинет	Задачи: продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение к людям этих профессий.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 25
	Октябрь	
1. Беседа: «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»	Формировать знания о закаливающих процедурах и их пользе. Расширять знания о пользе игр на свежем воздухе.	Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие) - с. 29
2. Игра-упражнение «Оденем куклу на прогулку»	Закрепить названия верхней одежды для прогулок, уточнить порядок одевания.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с.28
3. Беседа: «Одежда и здоровье»	Формировать знания о защитной функции одежды от различных погодных явлений. Закреплять знания о наличии связи между правильно выбранной одеждой и здоровьем человека.	Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Стеркина Р.Б. «Безопасность» – с. 113
4. Игровое упражнение	Закрепить названия верхней одежды для прогулок и порядок одевания.	Голицына Н.С. «ОБЖ для

«Покажем мишке, как правильно одеваться, чтобы не простудиться».	Формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.	младших дошкольников» - с. 29
Проект «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Ноябрь	
1. Беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Уточнять знания о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения; Уточнить качественные характеристики фруктов.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» с.25
2. Подвижная игра «Полезное – неполезное»	Уточнять знания о полезных продуктах. Развивать ловкость, координацию движений, воспитывать интерес к здоровому питанию и подвижным играм.	Картотека подвижных игр
3. Д/И «В магазин за пользой»	Уточнять знания о полезных продуктах воспитывать интерес к здоровому питанию.	
4. Развлечение для детей «Полезная и вредная еда»	Закрепить знания о том, что еда может приносить пользу и вред здоровью. Развивать координацию, ловкость, выносливость. Упражнять в беге и прыжках. Воспитывать интерес к двигательной активности.	Конспект инструктора по физической культуре.
	Декабрь	
1. Беседа «Надо, надо умываться»	Формировать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, помочь организовать жизненный опыт в данном направлении.	Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – с. 130
2. Опыты со снегом.	Доказать опытным путём, что снег превращается в грязную воду. Закрепить знания о недопустимости употребления снега в пищу.	Картотека экспериментально-опытной деятельности
3. Беседа о правилах поведения вблизи елки.	Формировать знания о том, какие опасности может таить в себе новогодняя елка.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» С. 53
4. <u>Подвижная Игра: «Снежки».</u>	Развитие общей и мелкой моторики	Картотека Подвижных игр
	Январь	
1. Беседа: «Чистота – залог здоровья»	Рассказать о труде помощника воспитателя. Воспитывать бережное отношение к труду помощника воспитателя, желание помогать, выполняя посильную работу, соблюдать порядок в группе.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 45
2. Экспериментальная	Создать условия для формирования жизненного опыта доказывающего	Картотека

деятельность «Волшебница вода»	очищающие свойства воды	экспериментально-опытной деятельности
3. Экскурсия в прачечную детского сада	Познакомить с работой мастера по стирке белья.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 48
4. Игра «Сделаем куклам красивые прически»	Закреплять навыки ухода за волосами	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 52
проект «Мы со спортом дружим!»	Февраль	
1. Беседа «Будем спортом заниматься»	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физкультурой, закрепить названия некоторых видов спорта.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с. 56
2. Беседа «Зимние игры и забавы»	Расширять знания детей о зимних развлечениях (катание на лыжах, на санках, игра в снежки, игра в хоккей, умение слепить снеговика) ; развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье (методическое пособие) с.37
3. Развлечение «Малые олимпийские игры»	Упражнять в построениях, соблюдении во время передвижения, выполнении командных заданий. Развивать физические <u>качества</u> : гибкость, быстроту, выносливость. Продолжать развивать активность детей и родителей, через совместные выполнения игровых и соревновательных упражнений с родителями. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.	Конспект
4. Д/и Назови вид спорта	Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» С. 61
	Март	
1. Беседа «Как устроено тело человека»	Знакомит детей с тем, как устроено тело человека, воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.	Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» - 84
2. Подвижная игра «Что умеют наши ручки»	Актуализировать знания о возможностях человеческого тела. Развивать ловкость, воспитывать интерес к двигательной активности.	Картотека подвижных игр

3. Д/И «Что умеют твои ручки?»	Закреплять знания о частях тела и их роли для человека. Формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» – с.41
4. Д/и «Запомни движение»	Закрепить знания об основных видах движений (ходьба, бег, метание, лазание, прыжки) и их разновидностях. Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения. Продолжать формировать представление о пользе занятий физкультурой и спортом.	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» с. 61
	Апрель	
1. Беседа Полезные и вредные привычки	Формировать знания о вредных и полезных привычках . Формировать сознательный отказ от вредных привычек . Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье (методическое пособие) с. 53
2. Продуктивная деятельность «Дерево здоровья» (аппликация)	закрепление знаний дошкольников о здоровье	Конспект
3. Беседа Режим дня	Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.	Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» с. 106
4. Д/И «Режим дня - Что сначала, что потом?»	Закрепить у детей Знания о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья	
Проект: «Пришла весна – Ребятишкам не до сна!»	Май	
1. Беседа: «Пришла весна – Ребятишкам не до сна!»	Формировать знания о том, что организм человека весной ослаблен , поэтому больше надо бывать на свежем воздухе, потреблять продукты, богатые витаминами; воспитывать желание вести здоровый образ жизни .	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье (методическое пособие) с. 42
2. Подвижная игра «Через ручеек»	Развивать у детей ловкость, упражнять в равновесии, в прыжках на обеих ногах.	Картотека подвижных игр
3. Игра-упражнение «Полезный шашлык»	Закреплять знания о том, что нужно больше бывать на свежем воздухе, потреблять продукты, богатые витаминами; воспитывать желание вести здоровый образ жизни	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников» с. 83
4. Развлечение «Здравствуй лето!»	Развивать физические качества: гибкость, быстроту, выносливость. Продолжать развивать активность детей и родителей, через совместные	Голицына Н.С. «ОБЖ для младших дошкольников»

	выполнения игровых и соревновательных упражнений с родителями. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.	с. 101
--	--	--------

Тематическое планирование занятий с использованием элементов стретчинга и йоги.

1-й год обучения (дети с 3-4 лет)

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

		2.«Носорог» Диафрагмальное дыхание	колени, стараясь коснуться лба коленом. На вдохе в и.п. На вдох надуть живот, как шарик, на выдох- втянуть сильно.	Усложнить задачу можно оставаясь в позе на несколько секунд. Оставаться несколько секунд в позе, не задерживать дыхание.
Ноябрь	Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. Учить воспитанников овладевать нетрадиционными способами оздоровления.	ОРУ. Ходьба. Дыхательные упражнения. Суставная гимнастика. 1.«Слоненок» 2. « Бабочка» Самомассаж конечностей	Дыхание с движением головы. Вдох- наклон головы к правому уху, выдох- наклон головы к левому уху. Задуваем свечу. Вдох носом, выдох- губы трубочкой. И.п стоя на коленях, руки сзади в замок. На выдох медленно наклониться вперед, руки вынести вперед-вниз. На вдох вернуться в и.п. И.п сидя на полу, ноги стопа к стопе, пятки притянуты к себе. Макушкой тянуться вверх. На выдох делать пружинистые движения коленями, тянуть их в пол. Сделать отдых, повторить. Растереть ладони, стопы. Прогладить каждый пальчик. Режущие движения ребром ладони , хлопки, постукивание кулачком	Усложнить задачу можно оставаясь в позе на несколько секунд.

Декабрь	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга и йоги.	ОРУ. Ходьба, бег по кругу. Прыжки 1.«Птица» 2. «Собака мордой вниз» Ходьба по массажным дорожкам	И.п. –сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить на спине полочкой. На выдох взмах руками, наклон к правой ноге (задержаться) Повторить зеркально. Стойка на ладонях и на стопах. В виде горы. На выдох тянуть копчик к потолку, пятки в пол. На вдох опустить колени на пол.	Следить, чтобы спина была прямая. Стараться выпрямить колени, прижать пятки к полу
Январь	Развивать чувство ритма. Создать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	ОРУ. Ходьба, легкий бег. Танцевальная разминка 1. «Чашка чая» 2. «Страус»	И.п –стоя. Одна рука на поясе, другая отведена в сторону (имитация носика чайника). Ноги на ширине плеч. На выдох наклониться в сторону(налить чай), со вдохом вернуться в и.п .п стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. На выдох наклониться, обхватив руками голени, стараясь коснуться лбом ног. Задержаться. Со вдохом выйти из позы. И.п-сидя на полу, ноги врозь. На выдох потянуться правой рукой к левой	Стараться не сгибать колени

		<p>3. «Пила»</p> <p>Релаксация лежа на спине, закрытыми глазами под спокойную музыку.</p>	<p>ноге, со вдохом вернуться в и.п. Повторить зеркально</p>	<p>Спина прямая</p>
Февраль	<p>Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. Развивать работу органов дыхания.</p>	<p>ОРУ. Ходьба корректирующая, бег, прыжки.</p> <p>1. «Поза война»</p> <p>2. «Бабочка» Дыхательные упражнения</p>	<p>И.п. стоя руки вдоль туловища, тянуться макушкой в потолок. На выдох сделать большой шаг правой ногой вперед, колено передней ноги согнуть, руки поднять вверх над головой.</p> <p>И.п. сидя на полу, ноги стопа к стопе, пятки притянуты к себе. Макушкой тянуться вверх. На выдох делать пружинистые движения коленями, тянуть их в пол. Сделать отдых, повторить.</p> <p>Дыхание с движением головы. Вдох- наклон головы к правому уху, выдох- наклон головы к левому уху. Задуваем свечу. Вдох носом, выдох- губы трубочкой.</p>	
Март	<p>Развивать и функционально совершенствовать работу органов</p>	<p>ОРУ. Ходьба, бег, силовые упражнения.</p>	<p>И.п – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в замок, ладонями наружу. На выдохе поднять руки над головой, встать</p>	

	кровообращения, нервной системы организма.	1. «Веточка» 2. «Дуб» Дыхательные упражнения	на носочки. На вдох- и.п И.п- ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. На вдох- вытянуть руки над головой, ладонями к друг другу, сделать полуприсяд, ноги крепко упираются в пол (зафиксировать положение) На выдох вернуть в исходное положение.	Зафиксировать положение
Апрель	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений стретчинга и йоги.	ОРУ. Корректирующая ходьба. Танцевальная разминка 1. «Лебедь» 2. «Кобра» Ходьба по массажным дорожкам	.п –лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдох поднять правую ногу вверх, левая лежит на полу. На вдох вернуться в исходное положение. Повторить зеркально. И.п- лежа на животе, ладони на уровне груди. На выдохе прогнуться, взгляд вверх. Зафиксировать положение. На вдохе вернуться в и.п	
Май	Закреплять умения выполнять « стретчинговые» и	ОРУ. Ходьба с дыхательными упражнениями.	И.п ноги на ширине плеч. Стопы развернуты наружу, руки в стороны.	

	«йоговские» упражнения, активизировать воображение, двигательную память	Танцевальная разминка. 1. «Солнышко» 2. «Лебедь» Диафрагмальное дыхание	На выдох наклониться в сторону, пока рука не коснется пола, другая рука вытянута вверх. Зафиксировать положение. Выполнить в другую сторону (зеркально) И.п – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдох- согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, на вдох вернуться в исходное положение. На вдох надуть живот, как шарик, на выдох- втянуть сильно.	
--	---	--	---	--

2-ой год обучения (дети с 4-5 лет)

Месяц	Задачи	Название упражнения	Выполнение	Примечание
Сентябрь	Провести мониторинг физической подготовленности. Акцентировать внимание на правильности выполнения общеразвивающих упражнений	ОРУ. Ходьба, легкий бег. Дыхательные упражнения. Вводная суставная гимнастика	1. Медленное вращение головой. 2. Вращение плечами. 3. вращение локтевыми суставами и кистями рук. 4. Вращение тазом вправо-влево. 5. Вращение коленными и голеностопными суставами	Проводится для разогрева и постепенного перехода к растяжению мышц.
Октябрь	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга и йоги.	ОРУ. Корректирующая ходьба, бег. Танцевальная разминка 1. «Деревце»	И.п- пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. На вдох поднять прямые руки над головой, на выдох – опустить руки , расслабиться. И.п- стоя в упоре на ладони и колени.	Выполнять 1-2 раза в неделю

		<p>2. «Кошка-корова»</p> <p>3. «Звездочка»</p>	<p>На выдох округлить спину, подтянуть подбородок к груди, на вдох –прогнуться в пояснице, голову поднять вверх.</p> <p>И.п –ноги на ширине плеч, стопы параллельно , руки опущены вдоль туловища. На вдох вытянуть руки в стороны ладонями вниз, на выдох вернуться в исходное положение. Релаксация. Полежать с закрытыми глазами, под приятное музыкальное сопровождение.</p>	<p>При выполнении упражнения не торопиться, сочетать движение с дыханием.</p> <p>Стараться тянуться руками в стороны, макушкой наверх.</p>
--	--	--	--	--

<p>Ноябрь</p>	<p>Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности.</p>	<p>ОРУ. Ходьба, бег по кругу, прыжки. 1.«Дуб»</p> <p>2. «Солнышко»</p> <p>3.«Волна»</p>	<p>И.п- ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. На вдох- вытянуть руки над головой, ладонями к друг другу, сделать полуприсяд, ноги крепко упрутся в пол(зафиксировать положение. На выдох вернуть в исходное положение</p> <p>И.п ноги на ширине плеч. Стопы развернуты наружу, руки в стороны. На выдох наклониться в сторону, пока рука не коснется пола, другая рука вытянута вверх. Зафиксировать положение. Выполнить в другую сторону (зеркально)</p> <p>И.п – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдох- согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, на вдох вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхание только носом, затем только ртом. Чередование дыхания (вдох носом, выдох через рот)</p>	<p>Не торопиться, сочетать движение с дыханием</p> <p>Нижняя часть спины прижата к полу!</p>
---------------	--	---	--	--

		Дыхательные упражнения		
--	--	---------------------------	--	--

Декабрь	Развивать гибкость, мышечную силу спины, способствовать выравниванию осанки.	<p>ОРУ. Корректирующая ходьба, легкий бег</p> <p>1.«Лебедь»</p> <p>2.« Кобра»</p> <p>3.«Слоник»</p> <p>Релаксация</p>	<p>И.п –лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдох поднять правую ногу вверх, левая лежит на полу. На вдох вернуться в исходное положение. Повторить зеркально. И.п- лежа на животе, ладони на уровне груди. На выдохе прогнуться, взгляд вверх. Зафиксировать положение. На вдохе вернуться в и.п</p> <p>И.п –ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони лежат на бедрах, спина прямая. На выдохе потянуться вперед, наклон до полного касания пола руками. На вдохе вернуться в исходное положение.</p> <p>Отдых на спине с закрытыми глазами, под спокойную музыку.</p>	<p>Стараться не отрывать пятки от пола, не сгибать колени.</p>
---------	--	---	---	--

Январь	Развивать чувство ритма. Создать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	<p>ОРУ. Танцевальные упражнения с разными темпами музыки</p> <p>1.«Веточка»</p> <p>2. «Гора»</p> <p>2.«Собака мордой вниз»</p> <p>Дыхательные упражнения (Маятник, задувание свечи)</p>	<p>И.п – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в замок, ладонями наружу. На выдохе поднять руки над головой, встать на носочки. На вдох- и.п</p> <p>И.п – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. На вдох согнуть ноги в коленях. На вдох в и.п</p> <p>Стойка на ладонях и на стопах. В виде горы. На выдох тянуть копчик к потолку, пятки в пол. На вдох опустить колени на пол.</p> <p>Дыхание с движением головы. Вдох- наклон головы к правому уху, выдох- наклон головы к левому уху. Задуваем свечу. Вдох носом, выдох- губы трубочкой.</p>	<p>Усложнить задачу: наверху зафиксировать стойку на несколько секунд.</p> <p>Стараться не сгибать колени, отталкиваться руками от пола.</p>
Февраль	Закреплять	ОРУ. Ходьба, легкий		

		Диафрагмальное дыхание		
Март	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок.	ОРУ. Танцевальные упражнения под разный темп музыки 1.«Поза война» 2.«Поза дерева»	И.п стоя руки вдоль туловища, тянуться макушкой в потолок. На выдох сделать большой шаг правой ногой вперед, колено передней ноги согнуть, руки поднять вверх над головой И.п стоя, руки вдоль туловища. На выдох поставить стопу левой ноги на внутреннюю поверхность правого бедра. Руки соединить ладонь в ладонь перед грудью. Повторить зеркально. И.п сидя на полу, ноги стопа к стопе, пятки притянуты к себе. Макушкой тянуться вверх. На выдох делать пружинистые движения коленями, тянуть их в пол. Сделать отдых, повторить. Лечь на правый бок, подтянуть колени к груди. Руки могут быть под головой.	Зафиксировать положение на несколько секунд, дыхание не задерживать. Стараться смотреть в одну точку, держать равновесие. Боли быть не должно. Зафиксировать положение на несколько секунд. Спину держать прямо. Глаза закрыты, отдых, релаксация.

		3.«Бабочка»		
		Отдых «Поза спящего человека»		
Апрель	Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. Учить воспитанников овладевать нетрадиционными способами оздоровления.	ОРУ. Ходьба, легкий бег, прыжки 1.«Велосипед» 2.« Птица»	И.п лежа на спине, руки за головой. На выдох поднять ноги, попеременно сгибать и выпрямлять их, не опуская на пол. Дышать спокойно. И.п. –сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить на спине полочкой, спина прямая. На выдох взмах руками, наклон к правой ноге (задержаться) Повторить зеркально. И.п лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подняты вверх под углом 90 градусов,	Прижимать нижнюю часть спины в пол. Не торопиться, стараться полностью вытягивать ноги, имитировать езду на велосипеде. В наклоне спину держать прямой, тянуть грудь к бедру.

		<p>3.«Поза скрутки лежа»</p> <p>Отдых на спине «звездой»</p>	<p>руки разведены в стороны. На выдохе опустить колени в одну сторону, посмотреть в другую. Повторить зеркально.</p>	<p>Следить , чтобы лопатка и плечо противоположной стороны были прижаты в пол.</p>
Май	<p>Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении</p>	<p>ОРУ. Танцевальные движения под разный темп музыки.</p> <p>1.«Страус»</p>	<p>И.п стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. На выдох наклониться, обхватив руками голени, стараясь коснуться лбом ног. Задержаться. Со вдохом выйти из позы.</p>	<p>Стараться не сгибать колени, держать спину прямо</p>

		<p>2.«Собачка»</p> <p>3. «Поза лука»</p> <p>Релаксация лицевых мышц</p>	<p>И.п -Сидя на пятках, руки в упоре сзади, пальцы рук в противоположную сторону от тела. На выдох - выгнуть спину, откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться на несколько секунд. Со вдохом вернуться в и.п .</p> <p>И.п – лежа на животе. Обхватить руками стопы или щиколотки. На выдох прогнуться, поднять грудь, бедра от пола. Со вдохом вернуться в и.п</p> <p>Открыть рот, удерживать положение несколько секунд, повторить 2-3 р. Округлить рот буква «О», почувствовать напряжение, расслабиться, 2-3 р. Как можно шире улыбнуться- расслабиться 2-3 р.</p>	<p>Задержаться на несколько секунд для усложнения упражнения.</p>
--	--	---	--	---

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

1. Тематические беседы.
2. Тесты и творческие задачи по здоровью, ведению здорового образа жизни.
3. Познавательные, развивающие, дидактические, сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры связанные со здоровьем, безопасностью, ведением здорового образа жизни.
4. Чтение тематических произведений.
5. Наблюдение за явлениями, связанными со здоровьесбережением и разрушением здоровья.
6. Экспериментирование по изучению возможностей собственного тела.
7. Тренинг самоконтроля эмоций.
8. Физические упражнения и динамические паузы.
9. Просмотр видеозаписей (мультфильмы), прослушивание аудиозаписей связанные со здоровьем, безопасностью, ведением здорового образа жизни.
10. Рассмотрение картин, схем, иллюстраций связанными со здоровьесбережением и разрушением здоровья.
11. Тематическое рисование.
12. Обсуждение презентаций по способам сохранения, укрепления и формирования здоровья человека и общества, в аспектах физического, психологического, социального и экологического.
13. Реализация проектов: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Мы со спортом дружим!», «Пришла весна – Ребятишкам не до сна!»
14. Игровые упражнения с элементами йоги и стретчинга.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В ДОУ имеется следующая методическая литература:

1. Агаджанова С.Н. «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» Информационно-деловое оснащение ДОУ / М.2010г.
2. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. СПб., Детство–пресс, 2010.
3. Агаджановой С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. // Под ред. В.И. Орла и. СПб., Детство-пресс, 2006
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.
5. Гарнышева Т.П. Как научить детей ПДД? СПб., Детство-пресс, 2010
6. Голицына «ОБЖ для младших дошкольников»
7. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ»
8. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

9. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.
10. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2007
11. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
12. Зайцев Г. Пособие «Уроки Мойдодыра»; «Уроки Айболита. Расти здоровым» /С-П.1997г
13. Иванова А. И. Программа развития « Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду.
14. Иванова Т.В. Пособие «Система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа» /К.2009г
15. Истомина И.В. «Расти здоровым»; В.Я. Хозяинова/К.1989г.
16. Мелехина Н.А., Л.А.Колмыкова «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»
17. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг»
18. Паджалунга Л. «Играем в йогу»
19. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье (методическое пособие)
20. Сулим Е.А. «Занятие по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.

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

3.2. Место и время в расписании и режиме дня

Программа реализуется в совместной деятельности с детьми 1 раз в неделю во второй половине дня, а также через самостоятельную деятельность детей и проведение режимных моментов.

Занятия проводятся в групповом помещении, физкультурном зале.

3.3. Традиционные события, праздники и мероприятия

Малые летние олимпийские игры
Малые зимние олимпийские игры
Весёлые старты
Выставка поделок «Вредные и полезные продукты»
Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»;
Спортивное мероприятие «Папа и я».

3.4. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.

1	Дидактические игры	«Полезная и вредная еда», «Спортивные игры», «Одеваемся на прогулку»
2	Дорожки здоровья	Для проведения закаливающих процедур после сна.
3	Разноцветные атласные ленточки на выходе из спальни	выполняют функцию пробуждающего массажа после дневного сна (дети проходят сквозь них) а так же цветотерапии.
4	Оборудование для дыхательной гимнастики	Игра «Дуйбол», Бутылочки со «снегом»
5	Персонаж «Неболейка»	Для проведения бесед и развлечений.
6	физкультурный уголок в группе	Мячи разных размеров, кегли, обручи, гантели, скакалки, кольцобросы,
7	Картотеки	Подвижных и малоподвижных игр, физминуток, сборники упражнений, дыхательной гимнастики,
8	Наглядный материал	«Виды спорта», « Спортивный инвентарь», «Строение тела человека» «Режим дня», «Полезные и вредные продукты». «Овощи», «Фрукты». Муляжи овощей, фруктов, продуктов питания.
9	Оборудование на участке для прогулок.	Лестницы разной высоты, горка. В зимний период возводится снежная горка для катания на ледянках, мини-лыжня. В летний период устанавливается «мини-баскетбол», «мини-гольф», «Кольцеброс»
10	Оборудование на территории детского сада	На территории детского сада имеется оборудованный спортивный зал, спортивная площадка, яма с песком для прыжков, а также оформлено разнообразное спортивно-игровое оборудование
11	Атрибуты для гимнастики и подвижных игр	султанчики с лентами; султанчики с дождиком; платочки; ленты; веревки разной длины; грибочки; цветы.
12	Для развития ловкости, координации движений, глазомера	ловишки с мячом; кольцебросы; кегли;

		мешки с песком.
13.	Атрибуты для занятий с использованием элементов стретчинга и йоги.	Массажеры с шипиками, ортопедические коврики, массажные дорожки для корректирующей ходьбы, решетки для йоги