

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 14 «Алёнка»
(МКДОУ д/с № 14)

ул. Тюленина, д. 1/1

e-mail: ds_14@edu54.ru

тел.: (383)270 89 72

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ д/с № 14
Протокол № 1 от 25.08.2021 г.



В.В. Тимофеева
от 25.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Родительским комитетом МКДОУ д/с № 14
Председатель О.В. Макарова
«25» 08 . 2021 г.

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Здоровячок»

Образовательная область: «Физическое развитие»

Автор-разработчик:

Торопцева О.В., инструктор по физической культуре

Еремеева Е.В., инструктор по физической культуре



г. Новосибирск

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи Парциальной программы	3
1.3.	Принципы построения Парциальной программы	4
1.4.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, возрастные и индивидуальные особенности детей	4
1.5.	Планируемые результаты освоения Парциальной программы	12
II. Содержательный раздел		
2.1.	Описание образовательной деятельности по реализации Парциальной программы	14
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств	21
2.3.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	26
2.4.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	
III. Организационный раздел		
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Парциальной программы	27
3.2.	Методическое обеспечение Парциальной программы	28
3.3.	Описание места и времени в режиме дня	29
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	29
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
3.6.	Сетевое взаимодействие по вопросам реализации Парциальной программы	31
Приложение		

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов. Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада»; Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение»; Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним

появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Программа реализуется в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении города Новосибирска «Детский сад № 14 «Аленка» комбинированного вида», открытом в 1991 году на микрорайоне Родники Калининского района по адресу ул. Тюленина 1/1 города Новосибирска на государственном языке Российской Федерации.

Парциальная программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, а также специфику национальных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

1.2. Цели и задачи реализации Парциальной программы

Цель: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

1.3. Принципы построения Парциальной программы

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

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста (от 2 лет до 7 лет).

Третий год жизни (группа раннего возраста).

Третий год жизни – год завершения раннего детства, ясельного возраста. Это период физического укрепления, быстрого развития психики и формирования основных черт личности ребенка. В этот период интеллект ребенка начинает развиваться значительно быстрее, чем в первые годы жизни причем данный процесс во много связан с физиологическими изменениями в организме ребенка. За третий год величина тела ребенка увеличивается на 7 см и к концу года достигает у мальчиков 91-101 см, у девочек 91-99 см. Прибавка в массе на третьем году - около 2,5 кг. Средняя масса в три года мальчики – 14,5-15,5 кг, девочки – 13,8-15,8 кг.

На третьем году жизни заметно нарастает качественная сторона изменений органов и систем ребенка. Ускоренно (а иногда и чрезмерно) развивается лимфоидная ткань, ответственная за невосприимчивость к различным инфекциям.

Совершенствуются функции всех органов, что делает ребенка физически более выносливым. Прежде всего, увеличивается предел работоспособности нервной системы. На третьем году жизни решающее значение в развитии психики имеют воспитательные мероприятия, направленные на совершенствование психики и психических действий.

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «*кризис трех лет*», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и

своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный

опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по

физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании - прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, районных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на

жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

3 год жизни (группа раннего возраста)

- ✓ Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- ✓ У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
- ✓ Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- ✓ Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- ✓ Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.
- ✓ Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

4 год жизни (вторая младшая группа)

✓ Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

✓ Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

✓ С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

✓ С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

✓ Имеет представления о человеке, об особенностях внешнего вида, половых различиях, о добрых поступках людей, о семье, о родственных отношениях.

5 год жизни (средняя группа)

✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

✓ Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

✓ Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

✓ С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

✓ Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

✓ Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

✓ Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

6 год жизни (старшая группа)

✓ Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

✓ Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

✓ Имеет представления о некоторых видах спорта.

✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно

выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

✓ Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

✓ Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

✓ Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

7 год жизни (подготовительная группа)

✓ Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

✓ В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

✓ Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

✓ Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

✓ Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

✓ Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

✓ Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

✓ Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

✓ Ребёнок проявляет: интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр; даёт адекватные ответы и предлагает адекватные решения проблемных ситуаций; обладает валеологической эрудицией, в процессе взаимодействия со взрослым показывает глубину и полноту

соответствующих знаний, умений и навыков. Не существует разрыва между знаниями, умениями и навыками и реальным поведением дошкольника.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по реализации Парциальной программы

I. Профилактика нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех
- мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и
- способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера

- · специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- · специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- · игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- · техника безопасности во время бега и ходьбы
- · во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- · игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- · упражнения в ползании
- · ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- · формирование навыка рациональной техники бега
- · совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств

Формы работы:

- игры на снятие психоэмоционального напряжения (для детей раннего возраста);
- игры с песком (для детей раннего возраста);
- подвижные игры;
- игры на профилактику плоскостопия, нарушений осанки, формирование физиологического дыхания, игры валеологической направленности;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Используемые методы:

1. Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего

воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **Словесные методы:** название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **Практические методы:** выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

4. **Игровые методы:** игры-соревнования, эстафеты, подвижные игры, русские народные игры, игровые упражнения, игровая утренняя гимнастика, сюжетно-игровые занятия, занятия-путешествия.

Средства физического воспитания:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Современные образовательные технологии:

Воспитание валеологической культуры:

Отдельной формой организованной образовательной деятельности, используемой в образовательном процессе являются *игровые обучающие ситуации*.

Методы работы с детьми:

- *методы мотивации и стимулирования* развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;

- *методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;*
- *методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности;*
- *метод проектов - сущность этого метода состоит в достижении дидактической цели через детальную разработку проблемы, лично значимой для ребенка, которая должна завершиться практическим результатом, оформленным в виде конечного продукта.*

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Задачи взаимодействия с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
3. Педагог знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.
4. Педагог стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности

как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Мама, папа, я – спортивная семья», «Вместе с мамой».

2.4. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей

Содержание коррекционной работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении направлено на коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание помощи детям этой категории в освоении Программы и обеспечивает:

- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями ТПМПК);

- возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы и их интеграции в МКДОУ.

В дошкольном учреждении на основании заключений ТПМПК, решения ППк МКДОУ разрабатываются и реализуются АОП для детей с ОВЗ. Основной контингент дошкольников с ОВЗ составляют дети с ТНР.

Основные принципы организации коррекционной системы обучения и воспитания детей с ТНР:

- принцип развития, который состоит в анализе объективных и субъективных условий формирования речевой функции ребенка, (учет закономерностей развития детской речи в норме);

- принцип раннего воздействия на речевую деятельность с целью предупреждения вторичных отклонений;

– принцип системного подхода, который предполагает анализ взаимодействия различных компонентов речи: взаимосвязанное формирование фонетико-фонематических и лексико-грамматических компонентов языка (единство названных направлений и их взаимоподготовка). Коррекция нарушений произношения звуков и слоговой структуры слов позволяет добиваться нужной четкости и внятности речи. В то же время развитие фонематического восприятия подготавливает основу для формирования грамматической и морфологической системы словообразования и словоизменения;

– принцип связи речи с другими сторонами психического развития, который раскрывает зависимость формирования отдельных компонентов речи от состояния других психических процессов;

– принцип индивидуально-дифференцированного подхода в логопедической работе, что предполагает, с одной стороны учет индивидуальных особенностей детей с различной структурой речевого нарушения, а с другой – особенности группы в целом.

– принцип опоры на ведущую деятельность дошкольного возраста. Особое место в системе коррекции должны занимать развивающие дидактические игры;

– принцип коммуникативной направленности обучения и воспитания, что означает необходимость специального внимания к развитию речи как основного средства коммуникации, а также целенаправленного формирования навыков общения со взрослыми и сверстниками;

– принцип связи речи с другими сторонами психического развития, которые раскрывают зависимость формирования отдельных компонентов речи от состояния других психологических процессов. Выявление этих связей лежит в основе воздействия на те психологические особенности детей с речевыми нарушениями, которые прямо или косвенно препятствуют эффективной коррекции их речевой деятельности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Парциальной программы:

- спортивный зал
- спортивные уголки в групповых комнатах для двигательной активности детей;
- магнитофон;
- CD и аудио материал.

3.2. Методическое обеспечение Парциальной программы

1. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).» Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
2. Тихомирова Л.Ф. «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет.» Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет).» М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. Маханёва М.Д. «Здоровый ребёнок» - Москва, изд. «Аркти», 2004г.
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ», Санкт-Петербург, Детство-Пресс,2012г.
6. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. «Здоровьесбережение и здоровье формирование в условиях детского сада» Санкт – Петербург, Детство-Пресс, 2014г..
7. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия (у детей дошкольного возраста)» Санкт – Петербург, Детство-Пресс, 2013г.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
9. Комплексы дыхательных упражнений и комплексы общеразвивающих упражнений. (папка)
10. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» Москва, 2013 – 2017гг.

3.3. Описание места и времени в режиме дня

Реализация Парциальной программы дошкольного образования «Здравствуй, малыш!» происходит в совместной и самостоятельной деятельности в режимных моментах как в группе, так и в физкультурном зале.

Группа	День недели	Время
Группа №11	понедельник	15.30
	пятница	15.30
Группа №10	вторник	15.30
	четверг	15.30
Группа №9	среда	15.30
	пятница	16.00
Группа №4	понедельник	16.00
	среда	16.00
Группа №12	вторник	08.45
	четверг	08.45

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Задача педагога – наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Примерный перечень традиционных событий, праздников, мероприятий:

- ✓ Развлечение «Вместе с мамой»;
- ✓ Праздник «Малые Зимние Олимпийские игры»;
- ✓ Викторины и т.п.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В спортивном зале имеются:

- мячи
- обручи
- ленты
- гантели
- гимнастические палки
- флажки разноцветные
- мячи резиновые (различного диаметра)
- мяч футбольный
- султанчики
- ходули на верёвочках

- различные массажеры
- канат
- лестница верёвочная
- скамейки гимнастические
- щит баскетбольный
- игровое пособие «Островки»
- комплект разноцветных кеглей
- комплект элементов полосы препятствий
- конус с отверстиями
- мешочки для метания
- набор «Кольцеброс»
- секундомер
- магнитофон
- нестандартное физкультурное оборудование
- парашют.

3.6. Сетевое взаимодействие по вопросам реализации Парциальной программы.

В ходе реализации Парциальной программы дошкольного образования «Здравствуй, малыш!» МКДОУ д/с №14 сотрудничает с:

МБОУ СОШ № 203

МБОУ СОШ № 207

Городская поликлиника № 29

Приложение к Парциальной программе

Перспективный план по реализации Парциальной программы «Здоровячок» (ранний возраст)

Реализация Парциальной программы «Здоровячок» в группе для детей раннего возраста происходит в совместной и самостоятельной деятельности в режимных моментах (два раза в неделю в первой половине дня с октября).

Формы взаимодействия педагогов с воспитанниками и родителями конкретизируются в перспективном плане.

Сроки (месяц)	Мероприятия (формы работы)		Ответственные
	для воспитанников	для родителей	
Октябрь	1. Подвижные игры: - «Раздувайся пузырь», - «Карусель», - «Ловишки». 2. Игра на снятие психоэмоционального напряжения: «Колючий ёжик», «Что нам подскажут пальчики», «Лёгкое пёрышко», «Дышим животиком» 3. Игры с песком : «Что я закопала в песке», «Рисование пальчиком», «Я пеку,пеку,пеку», «Найди шарик» 4. Совместная деятельность по теме «Добрый песок»	1. Круглый стол «Что за чудо наши детки!». 2. Размещение наглядной информации на стенде: - «Профилактика нарушения осанки у детей»; - «Возрастные особенности детей 2– 3 лет». 3. Конкурс «Дидактические игры своими руками»	Воспитатели,
Ноябрь	- «У медведя во бору», - «Пройди не упади», - «Птички в	1. Родительский клуб. 2. Размещение наглядной информации на стенде: - «Профилактика ОРЗ и	Воспитатели,

	<p>гнёздышках», - «Лохматый пёс». 2. Игры на снятие психоэмоционального напряжения: «Дом счастливого ребёнка», «Дышим животиком», «Что нам подскажут пальчики», «Лёгкое пёрышко». 3. Игры с песком: «Мокрый холодный песок», «Пирожки для куклы Кати», «Строим башню», «Найди шарик» 4. Совместная деятельность по теме «Чьи башмачки».</p>	<p>ОРВи»; - «Роль дидактической игры в семье и ДОУ». 2. Конкурс «Дорожка здоровья своими руками»</p>	
Декабрь	<p>1. Подвижные игры: - «Воробушки и кот», - «Догони меня», - «С кочки на кочку». 2. Игры на снятие психоэмоционального напряжения: «Разговор с игрушкой», «Дышим животиком», «Что нам подскажут пальчики», «Лёгкое пёрышко» 3. Игры с песком : «Что я закопала в песке», «Рисование пальчиком», «Я пеку,пеку,пеку», «Найди шарик»</p>	<p>1. Размещение наглядной информации на стенде: - «Здоровый ребёнок»; - «Зима. Зимние развлечения»; - «Роль дидактической игры в семье»; - «Формирование у ребёнка предметной деятельности и сенсорной культуры»; - «Развитие речи дошкольников» 3. Конкурс «Фабрика деда мороза».</p>	Воспитатели,
Январь	<p>1. Подвижные игры: - «Кто дальше бросит», - «Лошадки», - «Пройди не упади». 2. Игра на снятие психоэмоционального напряжения «Колючий ёжик», «Что нам подскажут пальчики», «Дом счастливого</p>	<p>1. Размещение наглядной информации на стенде: - «Значение рисования», - «Памятка родителям по оздоровлению детей», - «Мамина терапия». 2. Конкурс «Постройки из снега».</p>	Воспитатели,

	<p>ребёнка», «Дышим животиком».</p> <p>3. Игры с песком : «Мокрый холодный песок», «Пирожки для куклы Кати», «Строим башню», «Найди шарик»</p> <p>4. Совместная деятельность по теме «Разноцветные краски»</p>		
Февраль	<p>1. Подвижные игры: - «Пилоты», - «Автомобили», - «Найди себе пару».</p> <p>2. Игры на снятие психоэмоционального напряжения: «Дом счастливого ребёнка», «Дышим животиком», «Что нам подскажут пальчики», «Лёгкое пёрышко».</p> <p>3. Игры с песком : «Мокрый холодный песок», «Пирожки для куклы Кати», «Строим башню», «Найди шарик»</p> <p>4. Совместная деятельность по теме «Домашние птицы»</p>	<p>1. Размещение наглядной информации на стенде: - «Правила дорожного движения», - «Игры для развития речи детей», - «Как преодолеть капризы», - «Игры для развития речи детей».</p> <p>2. Конкурс «Папа может все что угодно».</p>	Воспитатели,
Март	<p>2. Игры на снятие психоэмоционального напряжения: «Колючий ёжик», «Что нам подскажут пальчики», «Дом счастливого ребёнка», «Дышим животиком».</p> <p>3. Игры с песком : «Что я закопала в песке», «Рисование пальчиком», «Я</p>	<p>1. «Круглый стол» (обсуждение с родителями накопившихся вопросов в дружеской обстановке).</p> <p>2. Размещение наглядной информации на стенде: - «Весенние стихи», - «Приметы и пословицы о весне»,</p> <p>3. Конкурс «Мама рукодельница».</p>	Воспитатели,

	пеку,пеку,пеку», «Найди шарик» 4. Совместная деятельность по теме: «Оденем куклу на прогулку».		
Апрель	1. Подвижная игра «Бездомный заяц». 2. Игра на снятие психоэмоционального напряжения «Колючий ёжик», «Что нам подскажут пальчики», «Дом счастливого ребёнка», «Дышим животиком». 3. Игры с песком : «Что я закопала в песке», «Рисование пальчиком», «Я пеку,пеку,пеку», «Найди шарик» 4. Развлечение «Весна пришла».	1. Размещение наглядной информации на стенде: - «Прогулки и их значение для укрепления здоровья ребёнка!», - «Читаем всей семьёй!», - «Воспитание художественной литературой!».	Воспитатели,
Май	1. Подвижные игры: - «Боулинг», - «Поймай комара». 2. Игры на снятие психоэмоционального напряжения: Дом счастливого ребёнка», «Дышим животиком», «Что нам подскажут пальчики», «Лёгкое пёрышко». 3. Игры с песком: «Мокрый холодный песок», «Пирожки для куклы Кати», «Строим башню», «Найди шарик»	1. Размещение наглядной информации на стенде: - «Прогулка – это важно!», - «Активный отдых - это как?!», - «Игры на природе!» 2. Фотовыставка «Лучшие места отдыха и прогулок с детьми в нашем городе!»	Воспитатели,

**Перспективный план по реализации
Парциальной программы «Здравствуй, малыш!»
(2 младшая группа)**

Сроки (месяц)	Мероприятия (формы работы)		Ответственные
	для воспитанников	для родителей	

Сентябрь	<p>Упражнение «Азбука настроения» Цель: закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.</p> <p>Д.и. «Посылка от обезьянки» Цель: формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.</p> <p>Игра «Меткий бросок» Цель: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование правильной осанки, развитие глазомера.</p> <p>П.и. «Рыбки и акулы» Цель: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях.</p> <p>Эстафета «Загрузи машину» Цель: формировать навыки правильной осанки; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Поймай рыбку» ("Достань жемчужину") Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; укреплять мышечную систему.</p> <p>Упражнение «Подуем на листочки» Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.</p> <p>Музыкально – физкультурный досуг: «Здравствуй, детский сад!»</p>	<p>Консультация «О здоровье всерьез» (картотека упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников)</p> <p>Выставка фотоколлажей: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	Воспитатели, Инструктор ФК
Октябрь	<p>Д.и. «Если ты заболел» Цель: развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.</p> <p>Д.и. «Чтобы не заболеть...» Цель: развитие умения избегать</p>	<p>Консультации: «Значение игр для дошкольников»; «Двигательная активность дошкольников»</p>	Воспитатели, Инструктор ФК

	<p>ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p>Игра «Дерево» Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.</p> <p>П.и. «Морская фигура» Цель: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук.</p> <p>Эстафета «Построим лесенку» Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Игра-имитация «Перейди вброд» Цель: упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>Упражнение «Вот какие мы большие!» Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха.</p> <p>Физкультурное развлечение: «Мы растём здоровыми»</p>		<p>Воспитатели Инструктор ФК</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Цель: закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.</p> <p>Д.и. «Чтобы глазки не болели» Цель: закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.</p> <p>Игра «Канатоходцы» Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия.</p> <p>П.и. «Футбол» Цель: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Эстафета с машиной Цель: укреплять мышцы и связки</p>	<p>Рекомендации «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников» Детско – родительская викторина: «Здоровым быть – здорово!»</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>

	<p>стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Игра «Найди клад» Цель: укреплять мышечную систему; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Часики» Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.</p> <p>Физкультурное развлечение: «Весёлый стадион»</p>		
Декабрь	<p>Д.и. «Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?» Цель: формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.</p> <p>Д.и. «Живое — неживое» Цель: формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.</p> <p>Игра "Передай мячик" Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнение «Кораблики» Цели: укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Игра «Нарисуй картину» Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Стирка» Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Понюхаем цветочек» Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.</p> <p>Физкультурное развлечение: «Весёлая матрёшка»</p>	<p>Рекомендации: «Занятия в бассейне»; «Купаться – это здорово! Игры в ванной»; «Немного о безопасности при купании в ванной»</p>	<p>Воспитатели, Инструктор по плаванию, Инструктор ФК</p>
Январь	<p>Д.и. «Угадай по звуку» Цель: формирование</p>	<p>«Рекомендации для заботливых</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>

	<p>представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.</p> <p>Д.и «Видим, слышим, ощущаем»</p> <p>Цель: закрепление представления об органах чувств.</p> <p>Игра «Щука»</p> <p>Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.</p> <p>Игра "Самолетик"</p> <p>Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия.</p> <p>Игра «Барабан»</p> <p>Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнение «Сидя по-турецки»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p>Упражнение «Дудочка»</p> <p>Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.</p> <p>Физкультурное развлечение: «Зимовушка»</p>	<p>родителей»</p> <p>Консультация</p> <p>«Здоровое питание наших детей»</p> <p>«Советы по безопасности на дороге для Ваших детей и для Вас»</p>	
Февраль	<p>Цель: формировать представление о функциях органа обоняния.</p> <p>Д.и. «Кто что делает?»</p> <p>Цель: закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.</p> <p>П.и. «Совушка»</p> <p>Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения; развитие связной устной речи.</p> <p>П.и. «Слушай внимательно!»</p> <p>Цель: Развитие внимания,</p>	<p>Консультация</p> <p>«Правила безопасности на льду водоема»</p> <p>Рекомендации «10 доказанных фактов о пользе физической культуры»</p> <p>Мини - проект: «Зимний спорт в нашей жизни!»</p>	Воспитатели, Инструктор ФК

	<p>координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие.</p> <p>Упражнение «Кто быстрее спрячет ленточку?»</p> <p>Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Игра «Платочки»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p>Упражнение «Флажок»</p> <p>Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.</p> <p>Спортивно-развлекательное мероприятие «Маленькие защитники!»</p> <p>Физкультурное развлечение: «Весёлые поросята»</p>		
Март	<p>Цель: формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.</p> <p>Д.и. «Правильные картинки» (как беречь своё сердце)</p> <p>Цель: воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.</p> <p>Упражнение «Ходим в шляпах»</p> <p>Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.</p> <p>Игра «Чья лошадка быстрее?»</p> <p>Цель: Развитие координации и скорости движений крупных и мелких мышечных групп; формирование правильной осанки; тренировка внимания.</p> <p>П.и. «Донеси платочек»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p>Игра «Перебрось платочек»</p> <p>Цель: закреплять навыки</p>	<p>Рекомендации «Ещё раз о пользе физических упражнений»;</p> <p>«Зимние забавы для всей семьи: катание на лыжах, катание на санках, катание на коньках, катание с горки, игры около дома»</p> <p>Фото – коллаж:</p> <p>«Наша спортивная семья!»</p>	Воспитатели, Инструктор ФК

	<p>правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Игра «Медузы» Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнение «Как мыши пищат?» Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.</p> <p>Музыкально – физкультурный досуг: «Масленица»</p>		
Апрель	<p>Цель: закрепление знания детей о предметах гигиены.</p> <p>Д.и. «Витаминные перчатки» Цель: закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины. П.и. «Паровоз» Цель: закрепить навыки правильной осанки в движении, а также знания геометрических фигур.</p> <p>П.и. «Как птичка» Цель: развивать координацию движений; закреплять умение прыгать на месте; формировать навык правильной осанки.</p> <p>Игра «Великан и другие» Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Игра «Пройди, не ошибись» Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнение «Вертушка» Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица;</p>		Воспитатели, Инструктор ФК

	<p>формирование углубленного вдоха.</p> <p>Физкультурное развлечение: «Лесная ягодка»</p>		
Май	<p>Д.и. «На кого я похож» Цель: развитие умения посмотреть на себя со стороны, сравнивать человека с другими животными организмами, находить сходства и отличия, способствовать развитию воображения.</p> <p>Д.и. «Кто как на свет появился» Цель: закрепление представлений детей о том, как появляются на свет живые существа.</p> <p>П.и. «Перекатываемся» Цель: формировать умение принимать правильную осанку, укреплять мышцы спины.</p> <p>П.и. «Качели» Цель: укреплять мышцы спины и брюшной полости; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>П.и. «Прыжки на хоппах» Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>П.и. «Футболисты» Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнение «Птичка» Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.</p> <p>Спортивно-развлекательное мероприятие «День Спорта»</p>	<p>Рекомендации для родителей по проведению лечебных игр с детьми. Картотека: «Игры, которые лечат»</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>

(средняя группа)

Сроки (месяц)	Мероприятия (формы работы)		Ответственные
	для воспитанников	Для родителей	
Сентябрь	<p>Д.и. «Кто я?» Цель: расширение знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте.</p> <p>Д.и. «Что сначала - что потом» (режим дня) Цель: закрепление представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.</p> <p>Дыхательное упражнение «Слушай своё дыхание» Цель: обучение контролю над ритмом, глубиной дыхания.</p> <p>ИКТ развивающее видео для детей «Человеческое тело для детей. Учим части тела человека»</p>	<p>Консультация «Как одевать ребенка осенью»</p>	Воспитатели, Инструктор ФК
Октябрь	<p>Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).</p> <p>П.и. «Ах ты, совушка-сова» Цель: выполнять правильную осанку, правила игры, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Упражнение «Ёжик» Цель: профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Лягушата» Цель: развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.</p> <p>Д.и. «Назови правильно» Цель: закрепление знаний о средствах гигиены, их назначении и правильном применении.</p> <p>П.и. «Официант» Цель: формирование навыка контроля за выполнением правил личной гигиены.</p> <p>Д.и. «Как нужно ухаживать за собой?» Цель: формирование правильной осанки, тренировка координации движений, внимания.</p> <p>П.и. «Ловкач» Цель: формирование правильной осанки, развитие и</p>	<p>Консультации: «Живые витамины».</p> <p>Совместная детско-родительская творческая деятельность «Моё тело» - изготовление книжек-малышек.</p>	Воспитатели, Инструктор ФК

	<p>укрепление мышц всего туловища, развитие ловкости и меткости.</p> <p>Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Цель: тренировка мышц брюшной полости, контроль за наполнением легких воздухом.</p> <p>ИКТ развивающее видео для детей «Мультимедия времени. Распорядок дня ребёнка». Цель: формирование представления о режиме дня, умения отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.</p>		
Ноябрь	<p>Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствий.</p> <p>П.и. «Бездомный заяц» Цель: закрепить умение слышать и правильно выполнять сигнал ведущего (<i>инструктора, воспитателя</i>).</p> <p>Упражнение «Корова» Цель: развивать двигательную активность детей, профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Переложит платок!» Цель: развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.</p> <p>Д.и. «Когда что одеваем?» Цель: формирование умения различать предметы одежды в зависимости от времени года.</p> <p>Д.и. «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья» Цель: формирование представления о средствах и видах закаливания (<i>водные, воздушные, солнечные</i>), их значении для здоровья.</p> <p>П.и. «Цепи» Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, общее укрепление организма.</p> <p>ИКТ просмотр мультфильма «Мойдодыр» Цель: формировать навыки здорового образа жизни, воспитывать у детей желание всегда быть красивыми,</p>	<p>Консультация «Закаливание детей в домашних условиях». Памятка «Правила закаливания детей». Совместная детско-родительская деятельность фотоколлаж «Наша веселая спортивная семья!».</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>

	чистыми, аккуратными.		
Декабрь	<p>П.и. «Мячик покатился» Цель: развитие координации движений (в том числе кистей и пальцев рук), умение ориентироваться в пространстве. Обучение различным приемам игры в мяч.</p> <p>П.и. «Пень, елка, сноп» Цель: развивать внимание, правильно выполнять указания ведущего.</p> <p>Упражнение «Йог» Цель: формировать навык правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Мои ножки» Цель: профилактика плоскостопия.</p> <p>Д.и. «Назови спортсмена» Цель: воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.</p> <p>Д.и. «Ты покажи - я отгадаю» Цель: воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.</p> <p>П.и. «Футбол» Цель: формирование правильной осанки, тренировка координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.</p> <p>ИКТ видеосюжет «Красивая осанка»</p>	<p>Добрые советы «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!»</p> <p>Памятка для родителей «Выбираем правильную обувь для детского сада».</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>
Январь	<p>Д.и. «Что мы знаем о вещах?» Цель: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества.</p> <p>Д.и. «Азбука настроения» Цель: закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.</p> <p>П.и. «Волшебные ёлочки» Цель: закреплять умение принимать и удерживать правильную осанку.</p> <p>П.и. «Пузыри» Цель: закреплять умение принимать и удерживать правильную осанку.</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Цель: тренировка мышц дыхательного</p>	<p>Консультация «Полезь прогулки на свежем воздухе».</p> <p>Спортивное обозрение: «Зимние виды спорта для детей».</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>

	<p>аппарата.</p> <p>ИКТ обучающий мультимедиа для малышей «Малышарики. Всё про эмоции»</p>		
Февраль	<p>П.и. «Попрыгунчик-лягушонок» Цель: обучению равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>П.и. «Мишка косолапый!» Цель: обогащать двигательный опыт детей; развивать координацию движений, воображение; способствовать воспитанию правильной осанки.</p> <p>Упражнение «Упрямцы» Цель: укреплять физическое и психическое здоровье детей. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнение «Нарисуй ногами!» Цель: расширять двигательный опыт детей.</p> <p>Д.и. «Если ты заболел» Цель: развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.</p> <p>Д.и. «Чтобы не заболеть...» Цель: развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p>Упражнение «Посмотри на ножки» Цель: укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>ИКТ обучающий мультфильм для детей. Мультфильм про спорт «Здоровый образ жизни»</p> <p>Спортивно-развлекательное мероприятие «Зимние Олимпийские Игры»</p>	<p>Консультация «Крепкий сон – залог здоровья».</p> <p>Рекомендации «Правильное питание – залог здоровья дошкольников».</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>
Март	<p>Цель: развитие ловкости, быстроту реакции и движений, чувство равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.</p> <p>П.и. «Мышки в кладовой» Цель: тренировать быстроту реакции, скорость, ловкость движений. Закрепить умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>П.и. «Дождь» Цель: формировать навык правильной</p>	<p>Консультация «Дыхательная гимнастика».</p> <p>Детско-родительская викторина (по валеологии) «Здоровым быть здорово!»</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>

	<p>ходьбы и осанки.</p> <p>Д.и. «Чтобы глазки не болели» Цель: закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.</p> <p>Д.и. «Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?» Цель: формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.</p> <p>Упражнение «Жучки барахтаются» Цель: укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>ИКТ современный обучающий мультимедиа для детей «Четверо в кубе. Там, где водятся витамины»</p>		
Апрель	<p>П.и. «Шлепанки» (<i>русская народная игра</i>) Цель: развивать умение отбивать мяч о пол.</p> <p>П.и. «Выгони мяч» Цель: развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>Упражнение «На водопой» Цель: профилактика плоскостопия.</p> <p>Игра «По кочкам» Цель: развитие ловкости, чувства равновесия, профилактика плоскостопия.</p> <p>Д.и. «Угадай по звуку» Цель: формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.</p> <p>Д.и. «Видим, слышим, ощущаем» Цель: закрепление представления об органах чувств.</p> <p>Упражнение «Корзинка» Цель: укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Дыхательное упражнение «Трубочка» Цель: укрепление мышц носоглотки, лёгких.</p> <p>ИКТ детям о спорте, физическая культура. Вместе с Хрюшей и... «Быстрее, выше, сильнее!»</p>	<p>Консультация «Игры для формирования правильной осанки у дошкольников».</p> <p>Памятка «Здоровая спина».</p> <p>Детско-родительское спортивное развлечение «Вместе с мамой...»</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК, Музыкальный руководитель</p>

<p>Май</p>	<p>П.и. «Тяни в круг» Цель: развивать силу, координацию движений.</p> <p>П.и. «Ручейки и озера» Цель: воспитывать организованность.</p> <p>Упражнение «Трясина» Цель: профилактика плоскостопия.</p> <p>П.и. «Космическая карусель» Цель: развитие чувства коллективизма, командного духа, укрепление мышц спины, голеней, стопы. Профилактика плоскостопия.</p> <p>ИКТ просмотр познавательного видео «Безопасность со смешариками»</p>	<p>Рекомендации «Здоровье ребёнка в наших руках».</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФК</p>
------------	--	---	---