

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 353 «Солнышко»  
630900, г. Новосибирск, ул. Новоуральска, 27/3

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

МБДОУ д/с № 353

Протокол от 31.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ д/с № 353

О.В. Донковцева

Приказ от 04.10.2023 № 1381-02



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
для часто болеющих детей  
«Здоровейка»**

г. Новосибирск

## Содержание

|          |                                                                                                                                            |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                                      |    |
| 1.1.     | Пояснительная записка (цели и задачи реализации Программы, принципы и подходы к формированию Программы)                                    | 3  |
| 1.2.     | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 4  |
| 1.3.     | Планируемые результаты освоения Программы с учетом индивидуальных траекторий развития (целевые ориентиры)                                  | 8  |
| <b>2</b> | <b>Содержательный раздел</b>                                                                                                               |    |
| 2.1.     | Описание образовательной деятельности по реализации Программы                                                                              | 9  |
| 2.2.     | Формы и методы организации образовательной деятельности с часто болеющими детьми.                                                          | 9  |
| 2.3.     | Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми (ЧБД)                                                             | 10 |
| 2.4.     | Особенности психолого-педагогической работы с часто болеющими детьми                                                                       | 18 |
| 2.5.     | Особенности проведения занятий с часто болеющими детьми                                                                                    | 19 |
| 2.6.     | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей                                                                      | 20 |
| <b>3</b> | <b>Организационный раздел</b>                                                                                                              |    |
| 3.1.     | Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания     | 21 |
| 3.2.     | Обеспеченность методической литературой                                                                                                    | 21 |
| 3.3.     | Режим дня                                                                                                                                  | 22 |
| 3.4.     | Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий                                                                                 | 22 |
| <b>4</b> | <b>Дополнительный раздел</b>                                                                                                               |    |
| 4.1.     | Управление и контроль за реализацией Программы                                                                                             | 23 |
| 4.2.     | Перспективное планирование совместной деятельности по физической культуре                                                                  | 23 |
| 4.3.     | Тематическо-перспективное планирование по здоровьесбережению                                                                               | 28 |
| 4.4.     | Приложения                                                                                                                                 | 32 |

## **I. Целевой раздел Программы**

### ***1.1 Пояснительная записка***

Парциальная образовательная программа для часто болеющих детей «Здоровейка» (далее Программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с № 353, с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384;

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373 (с изменениями от 25.10.2023), зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

- Устав МБДОУ д/с № 353;

- Программа развития МБДОУ д/с № 353;

Программа реализуется в группах для детей с 3 до 7 лет, направлена на расширение содержания образовательной области «Физическое развитие».

Программа составлена для организации образовательного процесса часто болеющих детей.

### ***Цели и задачи реализации Программы***

**Цель:** Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

**Задачи воспитательно-образовательного и коррекционного направлений групп ЧБД объединяются в 2 блока:**

I. Педагогический,

II. Коррекционно-профилактический.

I. *Педагогический блок* задач, решается на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике, корригирующей гимнастике после дневного сна, динамической паузе, закаливании.

Направлен на:

- обучение двигательным умениям и навыкам детей,
- развитие базовых физических качеств;
- коррекцию двигательных нарушений у детей;
- формирование танцевально-ритмических движений;
- воспитание привычки здорового образа жизни.

II. *Коррекционно-профилактический блок* направлен на общее оздоровление часто болеющих детей.

Реализация задач этого блока предусматривает улучшение физического развития детей, их анатомо-физиологического статуса:

- общее оздоровление организма и сопротивляемость простудным заболеваниям;
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование вестибулярных реакций.

Воспитание, обучение и развитие часто болеющих детей осуществляется одновременно совместными усилиями воспитателей, инструктора по физической культуре.

### ***Основные принципы и подходы к формированию Программы.***

Основополагающими принципами оздоровления часто болеющих детей лежат принципы:

**1. Принцип научности** – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и 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 задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, всех видов деятельности.

**4. Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

**5. Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### ***В Программе учитываются следующие подходы:***

**1. Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**2. Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДООУ имеют профилактическую направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**3. Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание, организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**4. Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную, практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

## ***1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.***

### ***Характеристика физического развития детей по возрастам***

| Возраст ребёнка | Особенности физического развития детей |
|-----------------|----------------------------------------|
|-----------------|----------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4 года | <p>Дети растут, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых. Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4-5 лет  | <p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5-6 лет  | <p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно -сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p> |
| 6-7 лет  | <p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ***Особенности развития часто болеющих детей***

Согласно определению ВОЗ к часто длительно болеющим относятся дети, перенесшие более 5 эпизодов ОРЗ за год. Академик РАМН А.А. Баранов и профессор В.Ю. Альбицкий предложили относить к группе часто длительно болеющих детей:

- ✓ от 3 до 5 лет — 5 и более раз в год;
- ✓ детей старше 5 лет — при 4 и более ОРЗ в год.

Часто болеющие дети имеют худшие показатели физического развития. Замедленные темпы биологического созревания установлены у 45,1% 4-5-летних ЧБД, у 29,3% 6-7-летних ЧБД и 14,3% 6-7-летних ЧБД.

Резко дисгармоничное морфо-функциональное состояние за счет избытка массы тела - у 6,6% 4-5-летних и 4,0% у 6-7-летних ЧБД (Соколова С. Б.)

Часто болеющие дошкольники имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств и двигательных навыков (недостаточно хорошая координация движений, отставание в развитии мелкой моторики) и характеризуются сниженными функциональными возможностями.

Часто болеющие дети характеризуются более низкими показателями местного иммунитета.

Среди часто болеющих дошкольников отсутствуют дети с 1 группой здоровья и 69,2% детей имеют хронические заболевания в стадии компенсации.

Для ЧБД характерны проблемы в формировании эмоционально-волевой сферы. Они нередко переживают отрицательные эмоции (печаль, страх, гнев, чувство вины, одиночества). Уровень депрессии у часто болеющих детей выше, чем у здоровых. Им свойственна широкая гамма негативных переживаний по поводу болезни, высокая тревожность. Для них характерны переутомления и истощения нервной системы.

Психологическое состояние ЧБД характеризуется постоянным ожиданием неблагополучия, страхом, эмоциональным напряжением, а за высокой тревожностью стоит неуверенность в себе, «комплекс неполноценности», боязливость, зависимость от чужого (прежде всего от материнского) мнения. Чем чаще болеет ребенок, тем хуже он относится к себе (Бадина Н.П., 2007).

### ***Основополагающие принципы оздоровления часто болеющих детей:***

- ✓ индивидуальность - учет особенностей нарушений состояния здоровья каждого конкретного ребенка;
- ✓ комплексность - применение психолого-педагогических, логопедических методов реабилитации;

- ✓ круглогодичность;
- ✓ этапность и преемственность - реабилитация часто болеющих детей проводится на всех этапах: в семье, в ДООУ.

Вопрос об организации и осуществлении в ДООУ оздоровительной, профилактической работы с воспитанниками ЧБД является актуальным.

Организация учебно-воспитательного процесса в ДООУ строится с учетом необходимости формирования у детей здорового образа жизни. Для реализации данной задачи педагоги проводят занятия по физическому развитию, праздники, развлечения; ведется работа по приобщению детей к здоровому образу жизни: беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, решение проблемных ситуаций, что способствует формированию у детей необходимых понятий о здоровье, строении организма; ежедневный режим прогулок 3-4 часа; проведение физминуток, игр в свободной деятельности; организация сбалансированного питания, употребление соков и фруктов 2ой завтрак; кварцевание групп и т.д. Антропометрические исследования показателей развития воспитанников, проводимые в ДООУ, включают два критерия – измерение длины и массы тела. Данные, полученные в ходе антропометрических исследований, служат основанием для оценки физического развития детей, для подбора соответствующей росту ребенка мебели.

### ***1.3. Планируемые результаты освоения Программы с учетом индивидуальных траекторий развития (целевые ориентиры)***

#### *Ребенок*

- ✓ понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- ✓ приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- ✓ приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к двигательной деятельности, доброжелателен, спокоен;
- ✓ соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

#### *Аспекты отслеживания:*

- ✓ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- ✓ общее физическое развитие детей;
- ✓ оценка уровня адаптации детей к ДООУ (педагогическое отслеживание);
- ✓ оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка (педагогическая диагностика).

#### *Педагоги:*

- ✓ обеспечивают условия для гармоничного развития ребенка, отвечающие принципам Программы;
- ✓ совершенствуют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового и безопасного образа жизни, физического развития;
- ✓ повышают свой уровень инициативности и творческой активности;
- ✓ расширяют знания и умения по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми.

#### *Родители:*

- ✓ совершенствуют знания в области ЗОЖ;
- ✓ активно участвуют в образовательной деятельности и формировании у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни.
- ✓ организация активного отдыха, музыкально-спортивных праздников, развлечений, игр-забав, дней здоровья.

### ***Планируемые результаты Программы***

| <b>Возраст ребенка</b> | <b>Ожидаемые результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3-4 года</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям,</li> <li>- Устойчивая нормализация показателей, функционального состояния организма (пульс, параметры поведения: нормализация сна, аппетита,</li> <li>- Корректировка умений, навыков и повышение результативности движений во всех видах двигательных действий;</li> <li>- Преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;</li> <li>- Улучшение подвижности в суставах;</li> <li>- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, сохранение и укрепление своего здоровья;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4-5 лет</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уменьшение числа дней пропущенных по болезни одним ребенком за год</li> <li>- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме;</li> <li>- Способность ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении (перестраиваться в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега).</li> <li>- Способность координировать движения в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей, быстро реагировать на смену движений</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>5-6 лет</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам; проявляет потребность и интерес к двигательной деятельности.</li> <li>- Имеет элементарные знания о самом себе, получил некоторые представления о здоровом образе жизни (может ответить на вопрос, что нужно, чтобы быть здоровым, назвав некоторые из правил: делать зарядку, заниматься физкультурой, есть полезную еду, посещать врача, закаляться).</li> <li>- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</li> <li>- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</li> </ul> |
| <b>6-7 лет</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о правильном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.</li> <li>- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</li> <li>- Умеет контролировать осанку.</li> <li>- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Содержательный раздел

### **2.1 Описание образовательной деятельности по реализации Программы.**

Программа реализуется в группах для детей с 3 до 7 лет, направлена на расширение содержания образовательной области «Физическое развитие».

В соответствии с ситуацией увеличения количества часто болеющих детей (ЧБД) возникла необходимость разработки данной Программы.

Образовательная деятельность строится в соответствии с направлениями развития ребенка:

*Профилактическое:*

- ✓ Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
- ✓ Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
- ✓ Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- ✓ Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики.
- ✓ Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

*Организационное:*

- ✓ Организация здоровьесберегающей, развивающей среды ДОУ.
- ✓ Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
- ✓ Составление планов оздоровления.
- ✓ Изучение передового педагогического, психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
- ✓ Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

### **2.2. Формы и методы организации образовательной деятельности с часто болеющими детьми.**

Образовательная деятельность с длительно и часто болеющими детьми организуется в ДОУ в соответствии с санитарными нормами и правилами. Специально организованная совместная образовательная деятельность детей со взрослыми по приобщению к физической культуре - это главная форма организованного, систематического обучения часто болеющих детей двигательным умениям и навыкам.

Педагоги при организации работы с часто болеющими детьми соблюдают следующие требования:

- привлекают часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая задания в соответствии с индивидуальными способностями;
- проводят с часто болеющими детьми индивидуальную работу, предлагают индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- контролируют, чтобы часто болеющие дети выполняли двигательные задания «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- содержание занятия и физическая нагрузка соответствуют возрасту и уровню подготовленности и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто болеющих детей.

Продолжительность занятий с часто болеющими детьми остаётся не изменой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

#### *Формы и методы оздоровления детей*

| № п/п | Формы и методы                    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                 | Возраст детей         |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1.    | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период после болезни)<br>- гибкий режим<br>- организация микроклимата и стиля жизни группы.                                                                                                                                                 | Все возрастные группы |
| 2.    | Физические упражнения             | - утренняя гимнастика<br>- физкультурно-оздоровительные занятия<br>- подвижные и динамические игры<br>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)<br>- спортивные игры<br>- прогулки<br>- гимнастика после сна<br>- пешие прогулки | Все возрастные группы |
| 3.    | Гигиенические и водные процедуры  | - глубокое умывание<br>- мытье рук<br>- игры с водой                                                                                                                                                                                                                       | Все возрастные группы |
| 4.    | Световоздушные ванны              | - прогулки на свежем воздухе<br>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха                                                                                                                                                                                      | Все возрастные группы |
| 5.    | Активный отдых                    | - дни здоровья<br>- развлечения, праздники<br>- игры-забавы<br>- каникулы                                                                                                                                                                                                  | Все возрастные группы |
| 6.    | Диетотерапия                      | - рациональное питание                                                                                                                                                                                                                                                     | Все возрастные группы |
| 7.    | Музыкальная терапия               | - музыкальное сопровождение режимных моментов<br>- музыкальное оформление фона занятий                                                                                                                                                                                     | Все возрастные группы |
| 8.    | Пропаганда ЗОЖ                    | - занятия ОБЖ<br>- беседы<br>- консультации<br>- папки-передвижки                                                                                                                                                                                                          | Все возрастные группы |

### **2.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми (ЧБД)**

Продолжительность занятий с детьми, отнесёнными к разным группам (ЧБД, здоровые) остаётся одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

#### **Особенности утренней оздоровительной гимнастики для ЧБД**

В содержание утренней оздоровительной гимнастики часто болеющих и ослабленных детей включаются:

- общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц (особенно, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища) и улучшающие кровоснабжение внутренних органов;
- упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы;
- упражнения на улучшение вентиляционной способности лёгких, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом, которые широко используются для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем;
- упражнения с различными предметами: гимнастическими палками, мячами разных размеров, обручами;
- упражнения, улучшающие местное крово- и лимфообращение, повышающие физические и физиологические возможности детей (приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересечённой местности и др.);
- оздоровительный бег по территории участка детского сада (в средне-медленном темпе, со скоростью 1,2-1,5м/сек) по индивидуально разработанным маршрутам (различной продолжительности, сложности маршрута).

#### ***Физкультурные минутки***

1. Эффективное средство предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения, проводимые во время занятий. Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного и других анализаторов.

В физкультминутке, следует соблюдать основные требования:

- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
- Они должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- Комплекс физкультминутки состоит их 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса, потягивания – выпрямление позвоночника, расширения грудной клетки (руки в стороны или вверх – в стороны, к плечам, перед собой, для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания). При подборе упражнений учитывается объём и характере двигательной деятельности на занятии. На занятиях по математике выполнять движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кисти рук. Поэтому в физкультминутки включать упражнения на расслабление мышц рук.

Используется технология проведения физкультминуток В.Ф.Базарного. Она учитывает основные механизмы развития нервно-психического и физиологического утомления детей в традиционной среде обучения, предлагает общедоступные методы повышения их нервно-психической и физиологической активности на занятиях, предупреждая утомление детей, поддерживая естественный ход развития структурных и функциональных характеристик.

Формирование у детей тонко-координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активности функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации.

2. *Гимнастика для глаз.* В процессе гимнастики дети совершают синхронные движения глазами, головой и туловищем. Включаются важные эмоционально-мотивационные факторы, повышающие физическую и психологическую активность детей. Периодическое внесение в процесс занятий сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, активизация зрительно-координаторного чувства с помощью интенсивных движений способствуют предупреждению утомляемости детей, поддерживают естественный ход развития структурных и функциональных характеристик зрительной

системы, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации.

### ***Физкультурные паузы между занятиями для ЧБД***

Физкультурные паузы с часто болеющими детьми предусматривают самостоятельное выполнение упражнений, направленных на повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем, развитие выносливости.

Другим вариантом проведения физкультурной паузы является организация с детьми оздоровительных игр средней подвижности с включением циклических упражнений умеренной интенсивности (ходьбы с выполнением различных заданий, лёгкого бега, подскоков, прыжков со скакалкой, через резинку, «классики» и пр.). Пауза может предусматривать выполнение игровых и имитационных общеразвивающих упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, туловища, дыхательную гимнастику («Делай как я», «Зеркало» и др.). Наибольший эффект обеспечивается за счёт использования нестандартного физкультурно-игрового оборудования (парашюта, султанчиков, фитболов и т.п.)

### ***Физкультурно-оздоровительные занятия в оздоровительно—развивающем режиме тренировки для ЧБД***

Структура физкультурных занятий состоит традиционно из трёх частей, но оздоровительный и развивающий эффект достигается за счёт включения в содержание каждой их них:

- пробежек в медленном темпе для развития общей выносливости (с постепенным увеличением продолжительности);
- упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности лёгких (махи и вращения руками и постепенным увеличением амплитуды движений);
- упражнений, выполняемых у гимнастической стенки, с использованием тренажёров и физкультурного оборудования;
- упражнений, улучшающих местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности детей (ходьба на согнутых ногах, бег на месте, беговых дорожках, батуте др.);
- упражнений на мышечное и психическое расслабление.

На начальном этапе работы на физкультурно-оздоровительных занятиях с ЧБД для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

В последствие физические нагрузки дозируются с учетом индивидуальных функциональных возможностей детей.

Оценка эффективности физкультурного занятия для ЧБД проводится по показателю моторной плотности: в зале не менее 70%, на воздухе - 80% и среднего уровня частоты сердечных сокращений: в зале средняя - 140-150 ударов в минуту, на воздухе - 150-160 уд/мин.

Обязательным является контроль за внешними признаками утомления детей.

Наряду с физическими занятиями осуществляется комплекс психогигиенических мероприятий.

Для регулирования психо-эмоционального состояния часто болеющих и ослабленных детей используются следующие приёмы:

- «сухой дождь», изготовленный из атласных лент, закреплённых под потолком на специальном держателе.
- «цветные островки» - «холодных» (синего) и «тёплых» (жёлтого) тонов. Выполнение гимнастических упражнений в основной части занятия осуществляется на «теплых» островках, релаксационных движений - в конце занятия на «холодных».

Терапевтический эффект цвета заключается в регулировании психоэмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребёнка.

Цветотерапевтический эффект используется и при подборе спортивных костюмов детей.

Интенсивность выполнения упражнений может регулироваться правильно подобранным музыкальным сопровождением. Средний темп музыкального сопровождения обеспечивает оптимальную физическую нагрузку детей и адекватный тренировочный эффект, который необходим для развития работоспособности и общей выносливости детей.

### ***Дыхательная гимнастика***

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот, развивая дыхательную систему. Вызывая положительные эмоции, повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Дыхательная гимнастика включается в содержание утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультурного занятия, корригирующей гимнастики, прогулки. Отдельно проводится и в процессе физминутки, динамической паузы.

Представлена игровыми и имитационными упражнениями или целой серией упражнений. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

### ***Прогулка***

В зависимости от характера предшествующей деятельности содержание прогулки представлено организованными подвижными играми, игровыми упражнениями, индивидуальной работой и самостоятельной двигательной активностью.

Независимо от характера отклонения в состоянии здоровья структура двигательной деятельности на прогулке представлена следующими компонентами:

- организованной воспитателем (30-35% от времени пребывания на прогулке);
- самостоятельной или произвольной (40-45%);
- индивидуальной работой с детьми (15-20%).

Организованная двигательная активность представлена тремя компонентами:

1. Подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнования (высокой интенсивности, организуемая фронтально).

2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).

3. Спортивное упражнение или спортивная игра по подгруппам.

В дни отсутствия физкультурных занятий для повышения двигательной активности детей проводятся интенсивные прогулки, в том числе, дозированная ходьба – выполнение упражнений на «тропе здоровья».

Интенсивная прогулка – максимальное увеличение физической нагрузки за счёт включения в нее игр и игровых упражнений разной подвижности с разнообразными движениями. Подбирать игры для интенсивной прогулки следует с учётом предыдущей деятельности детей. После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, проводятся игры более подвижного характера. После музыкальных занятий включаются игры средней подвижности. В играх продумывается чередование ускорения и замедления, напряжения и расслабления.

Организованная и самостоятельная двигательная активность планируется с учётом интересов детей и гендерных особенностей.

Мальчикам предлагаются игры и упражнения скоростной, скоростно-силовой, силовой направленностью (бег, прыжки, лазание, спортивные игры с мячом).

Девочкам - гимнастика, ритмика, игры и упражнения со скакалкой, резинкой, мячом и ракеткой, игры в классы и пр.

### ***Особенности прогулок с ЧБД***

Особое внимание в работе с ослабленными детьми отводится включению в содержание прогулки циклических упражнений (дозированной ходьбы, бега в медленном темпе, ходьбы на лыжах, катания на велосипеде).

Для данной категории детей подбираются игры сюжетного и бессюжетного характера, преимущественно исключая скоростной бег наперегонки. Различные виды игр, в том числе с элементами спорта (футбол, бадминтон) с умеренными нагрузками положительно влияют на физический и эмоциональный тонус, физическую работоспособность и функцию внешнего дыхания.

Организуются игры с ходьбой в разном темпе, бегом в медленном и среднем темпе с выполнением различных заданий и имитационных действий (хороводные игры, «Море волнуется», «День-ночь» и т.п.).

Для развития и укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения вентиляционной способности лёгких в тёплый сезон года используется дыхательная гимнастика. В летний сезон – игры с водой и песком. Для развития выносливости и повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем регулярно с постепенным увеличением дозировки в конце прогулки включаются бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом.

### ***Корригирующая гимнастика после дневного сна***

Гимнастика после дневного сна повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние. Гимнастика после дневного сна во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка

#### ***Варианты организации детей после подъёма:***

- различные виды ходьбы, танцевальные движения под музыку, игра малой подвижности;
- босохождение по «дорожке здоровья»: по ребристой доске, по коврикам-массажёрам;
- игры и игровые упражнения с парашютом (тканью);
- 2-3 игры малой и средней подвижности;
- упражнения лёжа в постели из разных исходных положений (лёжа на спине, животе, боку);
- комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку;
- самомассаж, дыхательная гимнастика.

### ***Особенности корригирующей гимнастики для ЧБД***

Оздоровительное воздействие корригирующей гимнастики усиливается за счёт включения методов закаливания с применением воздушных и водных процедур. Включаются массаж и самомассаж варежкой, глубокое умывание, игры с водой, применение щадящих контрастных воздушных и водных процедур (по методике Ю.Ф. Змановского).

### ***Физкультурные досуги для ЧБД***

Физкультурные досуги позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей; дифференцировано подходить к оценке результатов его действий; дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений, радоваться успехам другого.

#### ***Варианты досугов:***

- Досуг строится на знакомых играх и игровых упражнениях:
- 1) общая игра средней подвижности, которая даёт первый эмоциональный настрой (повторяется 2 – 3 раза);

- 2) аттракционы. Их бывает не более трех. Они подбираются с таким расчётом, чтобы, повторив каждый не более 3 – 4 раз, обеспечить участие всех детей в одном или двух из них. Аттракционы дают возможность одним детям проявить свои умения и навыки, другим – выразить эмоции в качестве болельщиков; игра с элементами соревнований или игра большой подвижности, в которой принимают участие все дети; игра малой подвижности.

- Досуг, проводится под музыку. Дети соревнуются в качестве выполнения движений с предметами (с мячами, лентами, обручами). Данный вид развлечений развивает у детей творческую инициативу, воображение. Планируя досуг, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей группы.

- Физкультурный досуг строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, бадминтон), где участвуют две команды.

- Вариант физкультурного досуга – «Весёлые старты». Он строится в основном на играх – эстафетах. Спортивные пособия, предметы и сами движения подбираются такие, с которыми дети встречались на физкультурных занятиях или в повседневной жизни и хорошо освоили их. В одной эстафете не более трёх этапов. Как правило, не следует включать несколько игр-эстафет подряд, так как они возбуждают и утомляют детей. Между играми-эстафетами включаются задания, направленные на снижение физической нагрузки детей, при которых сохраняется их эмоциональный настрой.

### ***Физкультурный праздник для ЧБД***

Повышенная двигательная активность, свежий воздух, положительные эмоции, развлекательная направленность удовлетворение интересов детей, участие родителей отличает физкультурный досуг и праздник от ежедневных физкультурно-оздоровительных форм двигательной активности. Варианты проведения физкультурного праздника

#### ***По двигательному содержанию:***

- Комбинированный. Он строится на основе сочетания разных видов знакомых физических упражнений: гимнастики, подвижных игр, забав, спортивных упражнений.

- На основе спортивных упражнений. Праздник может быть смешанного типа, когда объединяются несколько разновидностей сезонных спортивных упражнений.

- На подвижных играх, аттракционах, забавах. К участию в нём можно привлечь детей всех возрастов и взрослых.

- Интегрированные. В содержание праздника этого вида наряду с двигательной включаются элементы познавательной, изобразительной, театральной деятельности и т.п.

#### ***По доминирующей задаче:***

- Формирование здорового образа жизни. Тематические праздники: «Солнце, воздух и вода – мои верные друзья», «Приключения в стране Неболек», «Папа, мама, я – спортивная семья».

- Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это праздники-развлечения, направленные на создание хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, атрибутов, снарядов.

- Воспитание интереса к народным традициям. Это фольклорные по тематике и содержанию праздники, проводимые в соответствии с народным и православным календарём (Колядки, Масленица). Праздники составляются на доступных детям фольклорном материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, с использованием атрибутов национальной одежды, инвентаря.

### ***Дни здоровья для ЧБД***

В этот день из режима исключаются все занятия (кроме музыкальных и физкультурных, проводимых на знакомом материале) и вся деятельность детей (особенно в тёплый период года) организуется на открытом воздухе. День здоровья обычно бывает тематическим («Здравствуй осень», «Зимушка-зима») или сюжетным «Приключения в стране Спортландии», «В некотором царстве...»)

Основные принципы организации Дня здоровья:

- оптимальное сочетание в течение дня разных видов оздоровительной деятельности (двигательной, художественно-творческой: изобразительной, музыкальной, театральной);

- сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с детьми;
- удовлетворение интересов и потребностей каждого ребёнка;
- отсутствие мероприятий с выраженной обучающей задачей.

### ***Каникулы для ЧБД***

Каникулы при условии грамотно организованной воспитательно-оздоровительной работы в течение года позволяет сгладить или устранить воздействие психофизиологических причин нарушения здоровья.

Одна из причин - это факторы телесной атонии (низкая двигательная активность, синдром истощённого развития). В этот период в группах с ЧБД не проводятся занятия, а планируются физкультурно-оздоровительные мероприятия (подвижные игры, игровые упражнения, игры с водой, снегом, развлечения, соревнования, ритмическая гимнастика).

Другая причина нарушения здоровья – это информационно-психогенные факторы, воздействие на психику избытка абстрактной сигнальной информации на фоне обеднённой образной сферы. Поэтому воздействие на развитие левополушарных, т.е. рационально-логических процессов мышления должно быть скомпенсировано воздействием на правополушарные образные процессы. Этому способствуют физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Каникулы могут быть с единым сюжетом и персонажами, по мотивам волшебных сказок «Снежная королева», «Морозко» (зимняя неделя здоровья), приурочены к календарным праздникам (Рождественская неделя).

Независимо от этого в режиме каждого дня пропорционально планируются разные виды деятельности, сочетаются фронтальные, групповые и индивидуальные формы работы, организованная и произвольная деятельность.

Адекватная постоянная физическая нагрузка часто болеющих детей способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кроветворения, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Создание условий для полноценной, позитивной двигательной деятельности часто болеющих детей в образовательном учреждении и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний, развитию уверенности в своих силах, повышению самооценки, формированию основных двигательных умений и навыков.

*При организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми ЧБД педагогами и специалистами учитываются следующие особенности:*

- Работоспособность детей ЧБД низкая и неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной деятельности.
- Признаки утомления у данной группы детей наступают быстрее, чем у здоровых детей, поэтому педагог должен не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической перегрузки.
- Никогда нельзя сравнивать достижения выполнения двигательных действий часто болеющим ребенком с другими детьми.
- Педагогу необходимо постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.

**Задачи работы с часто болеющими детьми:**

#### ***1. В области физического (двигательного) развития:***

- Развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, координации движений, гибкости, выносливости, силы, чувства равновесия и др.).
- Формирование телесной идентификации и произвольной регуляции средствами физического воспитания.

- Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование рефлекса правильной осанки, коррекция нарушений физического развития ребенка.
- Развитие рефлекса правильной походки.
- Формирование умения выполнять перекрестные движения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия, координированной работы правого и левого полушарий головного мозга.
- Стимуляция и развитие кинетической и кинестетической основ движений средствами физического воспитания.
- Развитие ориентации в пространстве средствами физического воспитания.
- Формирование культуры движений.

Для реализации задач физического (двигательного) развития обеспечивается следующая система мониторинга текущей работы:

Сентябрь - осуществление педагогической диагностики методом наблюдения для определения исходного уровня развития детей при выполнении определенных тестовых заданий.

Май – повторное проведение педагогической диагностики методом наблюдения для сравнительного анализа результатов в начале и конце учебного года.

В течение учебного года осуществляется педагогическая работа, направленная на:

- формирование основных сенсомоторных координаций:
  - зрительномоторной координации - за счет выполнения слежения глазами за перемещающимся в пространстве предметом в разных направлениях;
  - слухомоторной координации - в процессе выполнения заданий с музыкальным сопровождением, когда на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на носках руки на пояс, на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Эти задания могут быть самыми разнообразными.);
  - вестибуломоторной координации - за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, на балансировочной доске и др., при выполнении ходьбы и бега;
  - формирование межполушарного взаимодействия - за счет стимулирования совместной работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложнокоординированных движений, таких, как приставные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот и др.;
  - отработку первичных движений, «примитивных» рефлексов (ассиметрический шейный тонический, Галанта, сегментированный рефлекс поворота и пр.);
  - развитие основных двигательных, физических качеств:
    - ловкости и координации движений - за счет выполнения различных манипуляций с предметами - мячом, палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
    - гибкости - при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (наклоны, полушпагаты и др.);
    - выносливости - за счет выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы удержание позы на определенный счет;
    - силы - при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);
    - быстроты - при проведении эстафет, когда проявляется реакция на сигнал; выполнение прыжков через скакалку - как можно больше за определенный промежуток времени;
  - целенаправленное формирование рефлекса правильной осанки, укрепление мышечного корсета - за счет выполнения упражнений на растяжение, удержание определенной позы, напряжения и расслабления определенных мышечных групп;
  - воспитание культуры выполнения движений:

разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий - основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;

- формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов, с разными предметами, на снарядах из разных исходных положений - это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах, мячах-хопах, балансировочных досках и др.

## ***2. В области укрепления и развития нервной системы организма:***

- развитие органов чувств (тактильных, слуховых, зрительных, вестибулярных, обонятельных, вкусовых стимулов) - за счет выполнения упражнений с разными предметами, слежением за перемещающимися в пространстве предметами, ходьбы, бега в разных направлениях и с уменьшенной площадью опоры; заданий, связанных с сохранением равновесия и др.;

- формирование кинетического, кинестетического, пространственного, восприятия, произвольной двигательной регуляции. Реализация данных факторов обусловлена необходимостью формировать образ предстоящего движения; возможностью перехода от одного движения к другому; постановкой цели, планированием предстоящего двигательного действия и осуществлением контроля за выполнением поставленной задачи; удержанием внимания и развитием двигательной памяти.

Данные базальные факторы необходимы для реализации нормального онтогенеза на начальных этапах развития, которые определяют течение нейрофизиологических и нейропсихологических процессов в организме, и в дальнейшем - для формирования за счет специальных двигательных технологий полноценной деятельности ребенка, соответствующей сенситивным периодам развития.

## ***3. В области социально-эмоционального развития:***

- Развитие групповой сплоченности, умения взаимодействовать в группе и подгруппах, оказывать взаимопомощь.

- Развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние свое и других детей.

- Формирование у детей умения строить свое поведение в соответствии с групповыми нормами и правилами.

Реализация данных задач происходит при создании условий для формирования навыков сотрудничества и социально-эмоционального взаимодействия - за счет проведения подвижных игр, эстафет, выполнения упражнений в парах, подгруппах и т.д.

## ***4. В области когнитивного развития:***

- Развитие образных представлений на основе слухового восприятия способов выполнения двигательных заданий.

- Ознакомление детей с разным спортивным оборудованием в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков посредством двигательной деятельности.

- Формирование образного представления на основе восприятия цвета, формы, фактуры, размера, веса предметов и связанных с осуществлением двигательной деятельности.

- Развитие способности к творческому самовыражению в процессе выполнения различных двигательных заданий.

- Развитие познавательной активности детей за счет разгадывания загадок, прослушивания стихов, пословиц, выполнения заданий с использованием счета, цвета, организация совместной образовательной деятельности с детьми по направлению «Приобщение к физической культуре».

## **2.4. Особенности психолого-педагогической работы с часто болеющими детьми.**

Наличие в детском саду групп оздоровительной направленности обеспечивает раннюю социализацию детей, оказывает им коррекционную помощь в полном объеме.

Предпосылкой успешного включения ЧБД в социум служит комплексная медико–психолого-педагогическая диагностика ребенка с последующей разработкой и осуществлением программы коррекции и социализации. Диагностика носит динамический характер, позволяющий корректировать программу, в ходе ее осуществления своевременно выстраивать для ребенка адекватную его изменяющемуся состоянию и актуальным возможностям постепенно усложняющуюся терапевтическую среду.

Одно из важнейших педагогических средств - создание условий переживания успешности каждым ребенком в соответствии с его психофизическими возможностями и особенностями. Такое переживание успешности - сильнейший социализирующий и терапевтический фактор. При подборе средств и форм работы с детьми учитываются их коррекционно-терапевтическая функция и направленность занятий на постоянное творчество детей, пробуждение собственной активности ребенка, как с нормой, так и с особенностями развития.

В течение дневного режима гибко реализовать виды деятельности для ЧБД.

**Основными требованиями для реализации комплексного подхода к воспитанию ЧБД являются:**

- Согласование целей и задач всестороннего развития личности на всех этапах учебно-воспитательного процесса с учётом специфических особенностей воспитания и развития детей в разных формах обучения;
- планирование воспитательно-образовательной работы, как целостной системы;
- постоянное изучение уровня развития каждого ребёнка и коллектива для организации воспитательно-образовательных влияний в «зоне их ближайшего развития»;
- постоянный подход к ребёнку как к целостной личности, проявляющей себя в конкретных условиях учебной работы и других сферах жизнедеятельности;
- признание целей и задач воспитания систематизирующим фактором, который определяет выбор содержания, методов, форм воспитательной работы, способов оценки её результатов;
- обеспечение тесного взаимодействия ДОО, семьи на основе коллективного, демократично реализуемых задач воспитания и выбора взаимодополняющих видов деятельности, направленных на решение этих задач;
- целенаправленный отбор и оптимальное сочетание всех форм фронтальной, групповой, индивидуальной работы с детьми, позволяющих максимально активизировать разнообразную деятельность дошкольников;
- систематическое выявление причин успехов и неудач в осуществлении комплексного подхода к воспитанию, на основе сопоставления уровня реализации требований к организации процесса воспитания с полученными результатами

## **2.5. Особенности проведения занятий с часто болеющими детьми**

Важный момент, влияющий на развитие познавательных способностей - наличие у детей интереса к познавательной деятельности.

Педагог на занятиях познавательного цикла

- руководит познанием детей, создает соответствующую среду и условия;
- направляет познавательную активность детей на получение информации, выходящей за пределы непосредственно воспринимаемой деятельности;
- способствует развитию бережного отношения к здоровью, предметам окружающего мира;

- формирует у детей позиции созидателя, помощника, друга для представителей животного и растительного мира.

Варианты построения занятий, как правило, самые разнообразные и меняются в зависимости от программных задач. Это занятия–путешествия, занятия-панорамы, занятия по единому сюжету с использованием экспериментирования и моделирования.

Учитывая важность и значимость для общего здоровья состояния опорно-двигательного аппарата, в первую очередь, необходимо осуществлять надлежащий контроль за осанкой детей, соблюдая санитарно-гигиенические требования, предусматривать смену динамических рабочих поз (Базарный В.Ф.).

В занятия познавательного цикла можно включать коррекционные упражнения, способствующие формированию правильной осанки и правильного свода стоп. Эти упражнения укрепляют у детей позвоночно-поясничные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы ног, способствуют общему оздоровлению организма (лёжа на спине - «Велосипед», «Мельница»; лёжа на животе - «Птички», «Лодочка», «Пловцы»; сидя на полу - «Гусеница»).

Целесообразно включать упражнения в движении «След в след» (по следовой дорожке) и различные виды ходьбы с использованием предметов и пособий:

- по канату, по дорожкам-наполнителям;
- по дорожкам-массажерам, по обручу;
- по ребристой доске, по гимнастической палке;
- по обручу, с мешочком на голове («Пройди – не урони»).

В целях формирования положительных эмоций, влияющих на регуляцию деятельности внутренних органов, повышающих тонус коры головного мозга, активизирующих детей, включать в занятия игры малой и средней подвижности.

Коррекционные упражнения должны быть:

- просты по структуре, интересны, хорошо знакомы детям, эмоционально привлекательны;
- нести достаточную мышечную нагрузку;
- логично включаются в сюжет занятия.

Пример использования коррекционных упражнений на познавательном занятии «Путешествие на речку». Дети сначала выполняют упражнение «Велосипед»; затем переходят по мостику через речку по следовой дорожке «След в след» и гуляют по берегу по дорожкам-наполнителям.

На одном занятии могут быть использованы до трёх видов коррекционных упражнений. Коррекционные упражнения и игры могут включаться в любой части занятия, при этом они помимо коррекционных задач способствуют:

- снятию мышечного и умственного напряжения,
- предупреждению утомления и повышению работоспособности.

Таким образом, воспитательно-образовательная работа с ЧБД включает в себя систему мер по интеллектуальной, психологической и физической готовности детей к школе. Целостная, продуманная, системная работа в течение всего дня и режимных процессов ведёт к оздоровлению организма и повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.

## ***2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей***

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство целей и задач воспитания здорового ребенка, которые понятны воспитателям, родителям.
- ознакомление с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома.
- систематичность и последовательность работы в течение года.

- индивидуальный подход к каждому ребенку, к каждой семье на основе учета интересов и способностей.

- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов, родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, родителей – в детском саду.

- обязательная информированность родителей о здоровье ребенка, питании детей в детском саду, проведении закаливающих, оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, вакцинации, психофизической подготовленности ребенка.

*В ходе реализации программы решаются следующие задачи:*

- повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- обучение родителей современным технологиям оздоровления детей.
- увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

*Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:*

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

*Просветительское направление*

- наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- собеседование, анкетирование, опросы (сбор информации)
- беседы
- индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья

*Культурно - досуговое направление*

- дни открытых дверей
- совместные праздники и развлечения

*Психофизическое направление.*

- физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, обеспечивая взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДОУ созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников.

Материально-технические условия по реализации Программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

Материально-техническое обеспечение Программы в образовательном учреждении полностью совпадает с материально-техническим обеспечением, прописанным в ОП ДО МБДОУ д/с № 353.

### **3.2. Обеспеченность методической литературой:**

- Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинико- социальные аспекты. Пути оздоровления - Саратов, 2013.
- Богина Т.Л. Некоторые аспекты воспитательно-образовательной работы с часто болеющими и ослабленными детьми в дошкольном учреждении. / в Сб.Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации - М., 2012.
- Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева - М., 2012.
- Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребёнка в норме и с проблемами в развитии. Автор-составитель Семёнова М., 2012 -
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
- Змановский Ю.Ф. Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 2014.— № 4.
- Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2013г. – 112с.
- Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий - М.: Мозаика – Синтез, 2012г
- М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2015.
- Макарова З.С. Немедикаментозные методы реабилитации часто болеющих детей // Российский педиатрический журнал. – 2013 - № 5.
- Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения» - Издательство «Учитель» - 2012г
- О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. –СПб., 2012.
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В.И. Орла, 2013г
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2012г.
- Ходарев С.В., Поддубная Т.М., Яновская Т.Ю. Часто болеющие дети. – М – Ростов-на-Дону, 2014г.

### **3.3. Режим дня.**

Режим дня является примерным, корректируется с учетом особенностей работы дошкольного учреждения, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня. На период карантинных мероприятий предполагаются карантинные режимы по показаниям.

*Скорректированный (щадящий) режим дня для детей поступивших после болезни:*

1. Уменьшение длительности дневного пребывания на 1 – 1,5 часа
2. Удлинение дневного сна на 20 – 30 минут (поздний подъем)
3. Ограничение физических упражнений, в зависимости от перенесённого заболевания.
4. Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослых (ребёнок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки)

*Гибкий режим дня для ЧБД (для использования в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды.)*

Гибкий режим дня разработан на основе общего режима дня. Время пребывания на прогулке меняется на совместную и самостоятельную деятельность, индивидуальную работу с детьми в групповой комнате с соблюдением режима проветривания, в музыкальном, физкультурном зале.

В режиме дня особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.)
- целесообразному чередованию видов активности
- организации гибкого режима

Организация режим пребывания воспитанников в образовательном учреждении полностью совпадает с режимом дня прописанным в ОП ДО МБДОУ д/с № 353.

### **3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, культурно-досуговой деятельности**

Традиции организуются через образовательную деятельность, совместную деятельность взрослого и ребенка и самостоятельную деятельность детей.

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

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиционные события, праздники, мероприятия, культурно-досуговая деятельность полностью совпадает с содержанием Парциальной Программы физического развития детей 1,5 - 7 лет МБДОУ д/с № 353.

## **4. Дополнительный раздел**

### **4.1. Управление и контроль за реализацией Программы осуществляется согласно циклограмме:**

| № п/п | Мероприятия                                                                                                                  | Сроки                     | Ответственные                                             | Отметка о выполнении |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.    | Сбор информации о состоянии здоровья воспитанников, составление, корректировка журналов здоровья, формирование банка данных. | Ежегодно                  | - Инструктор по ФК<br>- Воспитатели                       |                      |
| 2.    | Разработка плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми на год.                                                   | Ежегодно<br>Август        | - Старший воспитатель<br>- Педагоги<br>- Инструктор по ФК |                      |
| 3.    | Педагогические советы                                                                                                        | Один раз в год<br>Февраль | - Заведующий<br>- Старший воспитатель                     |                      |
| 4.    | Разработка и корректировка мониторинга качества образования по сохранению здоровья воспитанников.                            | Ежегодно                  | - Старший воспитатель<br>- Педагоги                       |                      |

|     |                                                                                |                      |                                                |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|--|
| 5.  | Составление комплексного плана по физическому воспитанию детей.                | Ежегодно<br>Сентябрь | - Инструктор по<br>ФК                          |  |
| 7.  | Анализ выполнения комплексной целевой оздоровительной Программы.               | Ежегодно<br>Май      | -Старший воспитатель<br>- Инструктор по<br>ФК  |  |
| 8.  | Анализ организации питания.                                                    | Ежегодно             | - Заведующий                                   |  |
| 9.  | Корректировка мониторинга состояния здоровья воспитанников.                    | Ежегодно             | - Старший воспитатель<br>- Инструктор по<br>ФК |  |
| 10. | Анализ заболеваемости воспитанников.                                           | Ежегодно             | - Заведующий                                   |  |
| 11. | Разработка и корректировка рабочих учебных программ по физическому воспитанию, | Ежегодно             | - Старший воспитатель<br>- Инструктор по<br>ФК |  |

#### 4.2. Перспективное планирование совместной деятельности по физическому развитию

| Месяц    | Образовательная деятельность  |                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Дети                          |                                                                                                                                                                  | Родители                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
| сентябрь | Работа с ЧБД 3 – 4; 4 – 5 лет |                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
|          | «Разноцветные мячи»           | Закреплять умения действовать с мячами. Выполнять элементарный точечный массаж.                                                                                  | Анкетирование родителей. Ознакомление с положением о ЧБД. С целями и задачами работы с ЧБД. | Выявлять запросы и потребности родителей в получении информации по вопросам здоровьесбережения дошкольников. Информировать о проводимой работе.                    |
|          | «Наши здоровые ножки»         | Формировать правильную походку и осанку. Уметь ухаживать за ногами. Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующие в формировании свода стопы |                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
| октябрь  | «Колобки»                     | Продолжать учить правильному дыханию. Укреплять связки гортани при выполнении дыхательных упражнений                                                             | Консультация «Босиком от простуды и болезней»                                               | Знакомить с правилами ухода за ногами. Рассказать о пользе босохождения. Учить делать массаж ступней, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. |
|          | «Кто, кто в теремочке живет»  | Учить приемам массажа биологически активных точек. Продолжать обучать правильному дыханию. Вызывать интерес к движениям.                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
| ноябрь   | «Мы едем, едем, едем»         | Формировать навыки правильной ходьбы и                                                                                                                           | Консультация по                                                                             | Знакомить с комплексом                                                                                                                                             |

|         |                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                            | осанки. Упражнять в равновесии. Совершенствовать ловкость и координацию движений. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.                                                                                           | формированию правильной ходьбы и осанки                            | упражнений по формированию правильной ходьбы и осанки.                                                                                                                                                                             |
|         | «В гости к сказке»         | Продолжать учить правильному дыханию, не поднимая плеч при вдохе. Выполнять элементарный точечный массаж, самомассаж.                                                                                                                |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| декабрь | «Идем за елочкой лесной»   | Продолжать учить правильному дыханию, не поднимая плеч при вдохе. Выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж                                                                                                                | Папка-передвижка: «Утренняя гимнастика. Несколько простых советов» | Знакомить с основными принципами закаливания. Предложить несколько способов организации закаливания в домашних условиях                                                                                                            |
|         | «Наши ручки»               | Закреплять знания о частях тела. Продолжать учить самомассажу. Развивать ловкость и быстроту                                                                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| январь  | «Ах, ладошки, вы, ладошки» | Формировать правильную осанку. Координировать движения верхних конечностей. Укреплять мышечный корсет позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук                                                                            | Консультация: «Как сохранить зрение ребенка»                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
| февраль | «Надо, надо умываться»     | Создавать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам. Продолжать учить выполнять закаливающие носовые упражнения. Создавать положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка. | Совместное парное занятие взрослых и детей                         | Обращать внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника. |
|         | «Еж с ежатами»             | Формировать навыки Правильной осанки, укреплять мышцы туловища верхних и нижних конечностей. Продолжать закреплять                                                                                                                   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                            | умение у детей выполнять элементарный точечный массаж.                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
| март                                 | «Пряничная избушка»        | Продолжать стимулировать биологически активные точки, находящиеся на кончиках пальцев. Учить выполнять самомассаж головы и спины.                                                                                                                | Консультация «О здоровье ваших детей»                     | Обращать внимание на вопросы оздоровления детей, укрепление иммунной системы. Учить проводить профилактические мероприятия во время вспышки ОРВИ                                                                            |
|                                      | «Деревья и птицы»          | Закреплять умения выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж. Продолжать формировать правильную осанку и ходьбу. Укреплять мышцы нижних конечностей                                                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
| апрель                               | «Будем закаляться»         | Учить выполнять сухое растирание махровой рукавичкой. Оздоровительные упражнения для горла                                                                                                                                                       | Консультация «Откуда берутся болезни»                     | Информировать о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ. Пропагандировать здоровый образ жизни.                                                                                                                           |
|                                      | «Доктор Айболит»           | Продолжать развивать двигательные умения. Закреплять знания о частях тела. Развивать ловкость и быстроту. Продолжать учить самомассажу ушей, головы, ног                                                                                         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
| май                                  | «Скачет зайка без оглядки» | Продолжать стимулировать биологически активные точки на кончиках пальцев, ушных раковинах, ступнях. Учить выполнять массаж головы, спины. Создавать положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка. | Совместное парное занятие взрослых и детей                | Учить навыкам элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц. Участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для укрепления позвоночника. |
| <b>Работа с ЧБД 5 – 6; 6 – 7 лет</b> |                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
| сентябрь                             | «Клоуны и клоуныта»        | Вызвать интерес к движениям. Учить правильному дыханию при выполнении упражнений. Закреплять                                                                                                                                                     | Анкетирование родителей. Ознакомление с положением о ЧБД. | Выявлять запросы и потребности родителей в получении информации по                                                                                                                                                          |

|         |                                |                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                | основные движения (бег, ходьба).                                                                                                                                                             | С целями и задачами работы с ЧБД.              | вопросам здоровьесбережения дошкольников.                                                                                                                  |
|         | «Точка, точка, запятая»        | Закреплять знания о строении тела человека. Развивать двигательную активность.                                                                                                               |                                                |                                                                                                                                                            |
| октябрь | «Босиком по радуге»            | Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений и подвижных играх. Дышать через нос укреплять диафрагму легких | Консультация: «Игры, которые лечат»            | Знакомить правилами ухода за ногами. Рассказать о пользе босохождения. Учить массажу ступней, упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. |
|         | «Путешествие по радуге»        | Обучать приемам массажа биологически активных точек. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью                                                  |                                                |                                                                                                                                                            |
| ноябрь  | «Приключения Буратино»         | Знакомить с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления. Учить переключать внимание. Повышать интерес к физической культуре.     | Совместное парное занятие взрослых и детей     | Доставлять радость общения и единения детям и родителям.                                                                                                   |
|         | «Если бы я был деревом»        | Продолжать прививать навык правильного дыхания. Укреплять мышцы, участвующие в формировании правильной осанки. Учить выполнять элементарный массаж лица.                                     |                                                |                                                                                                                                                            |
| декабрь | «Путешествие в страну Носарию» | Формировать анатомо-физиологические представления о строении носа. Развивать устойчивое внимание. Воспитывать доброжелательность                                                             | Памятка: «Как сформировать правильную осанку?» | Знакомить с основными принципами закаливания. Предложить несколько способов организации закаливания в                                                      |

|         |                                          |                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | «Почему у слоненка нос длинный»          | Учить выполнять массаж биологически активных точек. Дыхательные упражнения из разных исходных положений. Упражнения, укрепляющие мышцы шеи                         |                                                             | домашних условиях                                                                                                                                                                                                                  |
| январь  | «Заяц-хваста»                            | Закрепить навыки правильного выполнения массажа спины, носа. Ушей. развивать устойчивость внимания                                                                 | Папка-передвижка: «Подвижные игры с детьми дома и на улице» |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Февраль | «Кто сказал «Мяу?»»                      | Продолжать учить правильно выполнять массаж ушей, стоп.                                                                                                            | Совместное парное занятие взрослых и детей                  | Обращать внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника. |
|         | «Уши»                                    | Формировать анатомо-физиологические представления о строении уха. Закреплять умение выполнять массаж ушей, лица, шеи. стоп.                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| март    | «Двенадцать месяцев»                     | Учить выполнять массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний»                                                                        | Консультация «О здоровье ваших детей»                       | Обращать внимание на вопросы оздоровления детей, укрепление иммунной системы. Учить проводить профилактические мероприятия во время вспышки ОРВИ                                                                                   |
|         | «Приключения в Королевстве микробов»     | Формировать представления об инфекционном характере всех заболеваний. Разъяснять. Что человек в силах уберечь себя от болезней. Воспитывать желание быть здоровым, |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Апрель  | «Уши, носик и глаза помогают нам всегда» | Уточнить и закрепить знания об органах слуха, зрения, обоняния. Воспитывать привычку здорового образа жизни. Формировать логическое мышление, эстетический вкус    | Консультация «Спорт и здоровье»                             | Информировать о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ. Пропагандировать здоровый образ жизни.                                                                                                                                  |
|         | «Проделки Королевы простуды».            | Формировать представления о здоровье - основной ценности. Расширять знания о профилактике простудных                                                               |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |

|     |                        |                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                        | заболеваний. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
| Май | «Жил да был крокодил»  | Учить ответственно относиться к состоянию зубов. Владеть мимическими мышцами.                                                      | Совместное парное занятие взрослых и детей | Учить выполнять элементарный массаж. Дыхательную гимнастику, релаксацию. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника |
|     | «Путешествие капельки» | Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания, мышечную силу и координационные способности. |                                            |                                                                                                                                                                                                                 |

#### 4.3. Тематическо-перспективное планирование по здоровьесбережению

| Месяц    | Тема месяца (станция) | Идея, задачи месяца.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Чистюлькино           | Герой месяца – «Мойдодыр». Цель: воспитание культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Октябрь  | Физкультуркино        | Герой месяца – Олимпийский мишка. Цель: дать представление о том, что такое утренняя зарядка, физические упражнения, как они укрепляют здоровье, поднимают настроение.                                                                                                                                                                                                                         |
| Ноябрь   | Витаминкино           | Герой месяца – Карлсон. Цель: закреплять умение воспитанников узнавать и правильно называть овощи и фрукты, о месте их произрастания и пользе. Расширять знания детей о витаминах, их значении в здоровье человека. Развивать логическое мышление, память.                                                                                                                                     |
| Декабрь  | Неболейкино           | Герой – Доктор Айболит. Цель: познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения. |
| Январь   | Красотулькино         | Герой месяца – Мойдодыр. Цель: приучать воспитанников следить за своим внешним видом. Продолжать учить пользоваться расческой и                                                                                                                                                                                                                                                                |

|         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |              | носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,                                                                                                    |
| Февраль | Спортивная   | Герой месяца – Олимпийский мишка.<br>Цель: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации); накопление и обогащение двигательного опыта воспитанников (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. |
| Март    | Вкусняшкино  | Герой месяца Мойдодыр.<br>Цель:<br>1. Формировать знания воспитанников о правильном и рациональном питании.<br>2. Познакомить воспитанников с понятиями «вредная» и «полезная» пища.<br>3. Воспитывать у воспитанников желание и потребность быть здоровым.                                                                       |
| Апрель  | Отдыхалкино  | Доктор Айболит.<br>Цель: познакомить детей с релаксационными техниками, вариантами массажа и самомассажа.                                                                                                                                                                                                                         |
| Май     | Здоровейкино | Все персонажи. Цель: подведение итогов путешествия, повторение и закрепление полученных знаний, умений и навыков.                                                                                                                                                                                                                 |

### *Перечень мероприятий совместной деятельности*

| Месяц    | Мероприятия                                      |
|----------|--------------------------------------------------|
| Сентябрь | Занятие «Чистота - залог здоровья»               |
|          | Чтение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского           |
|          | Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазная» |
|          | Отгадывание загадок о предметах личной гигиены   |
|          | Беседы на тему: «Личная гигиена»                 |
|          | Игровое занятие «Королева зубная щетка»          |
|          | Опыт-сказка «Мыло – супергерой»                  |
| Октябрь  |                                                  |
|          | Рисование «Мой веселый звонкий мяч»              |
|          | Чтение В. Берестов «Лежебока»                    |

|         |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------|
|         | Чтение П.Ефимов «Стихотворение о физкультуре»                    |
|         | Организация групповой традиции «Двигательные минутки»            |
| Ноябрь  | Занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты»                     |
|         | Занятие «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»                |
|         | Лепка «Однажды хозяйка с базара пришла...»                       |
|         | Создание условий для сюжетно – ролевой игры «Магазин»            |
|         | Чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»            |
| Декабрь | Создание игровой ситуации. «К нам в гости пришёл Доктор Айболит» |
|         | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье                        |
|         | Создание условий для сюжетно – ролевой игры «Больница»           |
|         | Чтение К.Чуковский «Айболит»                                     |
|         | Занятие «Зайка Ушастик заболел»                                  |
|         | Сказка-беседа «В стране Болючке»                                 |
| Январь  | Занятие «Поможем Незнайке»                                       |
|         | Чтение Л.Воронкова «Маша-растеряша»                              |
|         | Чтение «Что такое хорошо, что такое плохо» В. Маяковский         |
|         | Создание условий для сюжетно – ролевой игры «Семья»              |
|         | Чтение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского                           |
|         | Занятие «Бабушка Забавушка в гостях у ребят»                     |
| Февраль | Конструирование «Спортивная площадка»                            |
|         | Занятие «Знакомство с зимними видами спорта»                     |
|         | Развлечение «Мы – спортсмены»                                    |
|         | Чтение А.Бах «Надо спортом заниматься»                           |
|         | Коллаж «Юные спортсмены»                                         |
| Март    | Коллаж «Полезные и вредные продукты»                             |
|         | Занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты»                     |
|         | Занятие «Молоко да каша — полезная пища наша»                    |
|         | Викторина «Угадай на вкус»                                       |
|         | Создание игровой ситуации «Полезно – не полезно»                 |

|        |                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------|
|        | Чтение Э. Мошковская «Маша и каша»                              |
|        | Создание условий для п/и «Съедобное-несъедобное»                |
|        | Ситуативный разговор: «Что можно приготовить из овощей»         |
| Апрель | Организация групповой традиции «Релаксационная пауза»           |
|        | Занятие «Я здоровье берегу — сам себе я помогу»                 |
|        | Фотовыставка «Наш отдых»                                        |
|        | Занятие «На пути к здоровью»                                    |
| Май    | Создание игровой ситуации «Девочка чумакая»                     |
|        | Занятие «Азбука здоровья»                                       |
|        | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровом образе жизни. |
|        | Развлечение «В стране здоровья»                                 |

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

31 (тридцать один) листов  
цифрами (прописью)

Должность зам. уполном.

Подпись И. В. Иванова

« 04 » 20 23 г. М.П.

