

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Солнышко» Кардымовского района Смоленской области

Принята  
Решением педагогического совета  
МБДОУ детский сад «Солнышко»  
Протокол №1  
от « 30 » 08 2019г.

Утверждена  
Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада «Солнышко»  
Смирновой О.Н.  
От « 02 » 09 2019г.



**ПРОГРАММА**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«СТУПЕНЬКИ К ЗДОРОВЬЮ»**  
(средняя, старшая, подготовительная группы)

Воспитатель:  
Васькина Л.А.

Кардымово, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Введение.....	4
1. Цели и задачи программы.....	5
2. Основные принципы реализации программы.....	6
3. Содержание работы здоровьесбережения воспитанников .....	7
4. Организация двигательного режима детей.....	8
5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе .....	13
6. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	15
7. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.....	16
8. Перспективный план сотрудничества с родителями (средняя группа).....	17
9. Перспективный план сотрудничества с родителями (старшая группа).....	19
10. Перспективный план сотрудничества с родителями (подготовительная группа).....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Ступеньки к здоровью» на 2019 - 2022гг.
Основание для разработки Программы	Высокая заболеваемость детей. Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ.
Исполнители Программы	Воспитатели группы, старшая медсестра, дети, родители
Важнейшие целевые ориентиры Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.</li> <li>2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</li> <li>3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.</li> <li>4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты.</li> </ol>
Сроки и этапы реализации Программы	<p>Программа рассчитана на 3 года (2019-2022гг.)</p> <p>1-й этап- аналитический, апрель-май 2016г., анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы</p> <p>2-й этап- разработка проекта программы – май - сентябрь 2016г.</p> <p>3-й этап- внедрение программы- 2019-2022гг</p> <p>4-й этап – итогово - диагностический – апрель-май 2022г.</p>
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</li> <li>2. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</li> <li>3. Сформированная система контроля выполнения задач программы «Ступеньки к здоровью».</li> <li>4. Снижение заболеваемости у воспитанников.</li> <li>5. Уменьшение количества дней, пропущенных по болезни.</li> </ol>

## **ВВЕДЕНИЕ**

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

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

**АКТУАЛЬНОСТЬ** проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушениями осанки – 50-60%, с плоскостопием – 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена периодом постепенной подготовки к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность, адаптация к физическим нагрузкам.

Чтобы быть здоровым человеку нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья, а обучаться этому человек должен с раннего детства. Поэтому дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек. И в центре работы, конечно, должна находиться семья, потому что вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих ступенек, стоящих перед дошкольным учреждением, а это, в свою очередь, фундамент в развитии здорового поколения в будущем.

## **1. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного физического и нравственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной работы;
2. Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
3. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
4. Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
5. Создание комфортного микроклимата в детском коллективе.

### **Ожидаемый результат:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

8. Сформированности у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

## **2. Основные принципы реализации программы**

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

**Принцип доступности и индивидуальности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую, а не от случая к случаю, работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

**Принцип научности** – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

**Принцип «Не навреди»** - Этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Принцип оздоровительной направленности** – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

### **Основные участники реализации программы:**

- Воспитанники ДОУ.
- Воспитатели.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

Программа «Ступеньки к здоровью» предоставляет педагогам возможность самостоятельного отбора методик, содержания обучения и воспитания дошкольников, позволяет сочетать в работе как традиционные программы и методики, так и инновационные, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, педагогов и родителей.

### 3. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Воспитатели	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 3-х разовым питанием.	Медсестра Воспитатели Мл.воспитатели	Ежедневно	
Проведение спортивных праздников и развлечений	Воспитатели	2019-2022 г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Воспитатели	2019-2022г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты для родителей «Мы – за здоровое питание»	Воспитатели	2020г.-2021г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Воспитатели	2019-2022г.г.	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированности у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию

			осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Воспитатели	2019-2022г.г.	Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие»

#### 4. Организация двигательного режима детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

##### Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Тематические занятия Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно занятие на свежем воздухе Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	Упражнение для снятия общего утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.

	координации	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Народные игры Эстафеты Спортивные упражнения Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	Занятия по валеологии Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей Развлечения.	4 раза в год
Спортивные праздники и физкультурные досуги	Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие Комбинированные Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

**Утренняя гимнастика** важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

*Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

**Оздоровительные занятия** проводятся регулярно.

#### **Музыкальные занятия**

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

#### **Динамические паузы**

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

#### **Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной

работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

### **Логоритмическая гимнастика**

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

### **Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

### **Профилактическая гимнастика**

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

### **Самомассаж**

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

### **Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

### **Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке**

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети

выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

**Бодрящая гимнастика** проводится после дневного сна Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

## 5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе - со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных облас.

<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
<b>3. Коррекционные технологии</b>		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

## 6. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия
<b>I этап</b>		
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;
<b>II этап</b>		
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации 2. Анкетирование родителей. «Выявление отношения к здоровому образу жизни» Анкета №1, Анкета №2, Анкета №3 3. Памятки для родителей 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.
<b>III этап</b>		
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей
<b>IV этап</b>		
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей	диагностика физического развития детей; проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой по данному направлению; составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;

## 7. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Азбука движений и физических упражнений» Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.	В течение года
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Художественная гимнастика», «Бальные танцы»	В соответствии с перспективным планом работы
6.	Поддержание интереса к	Презентация «Лёгкая атлетика»	Май — сентябрь

	физической культуре и спорту	Спортивный праздник «Путешествие в Спортландию» Конкурс стихов о спорте Спортивные игры на мини – стадионе и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян.	
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы	Май

## **8. Перспективный план сотрудничества с родителями (средняя группа)**

### **СЕНТЯБРЬ**

1. Анкетирование («Отношение к ЗОЖ» анкета №1))
2. Совместный досуг «Мой весёлый звонкий мяч»
3. Пополнение развивающей среды группы физкультурным оборудованием с помощью родителей.

### **ОКТЯБРЬ**

1. Родительское собрание « Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровье ребёнка»
2. Памятка «Значение режимных моментов для здоровья ребёнка»
3. Помощь родителей в изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования для занятий с детьми.

### **НОЯБРЬ**

1. Папка-передвижка «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие детей»
2. Практикум «Подвижные игры с ребёнком в семье»
3. Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»

### **ДЕКАБРЬ**

1. Консультация «Двигательная активность в полноценном развитии детского организма»
2. Семейный конкурс «Лучшая новогодняя газета»

## ЯНВАРЬ

- 1.Памятка «как научить ребёнка управлять своими движениями»
- 2.Папка-передвижка «Подвижные игры для развития двигательной активности детей»

## ФЕВРАЛЬ

- 1.Совместный досуг «Мои друзья»
2. Памятка «Как можно повысить двигательную активность ребёнка в семье»
3. Консультация «Здоровье без лекарств»

## МАРТ

- 1.Совместное физкультурное занятие с родителями «Весёлые ребята»
2. Консультация «Почему ребёнок так любит двигаться?»
3. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ.

## АПРЕЛЬ

- 1.Папка-передвижка «Спортивный уголок дома»
2. Консультация «Профилактика плоскостопия»
3. Рекомендации для родителей « Как сохранить зрение»

## МАЙ

- 1.Консультация «Чтобы зубы не болели»
- 2.Консультация «Почему нужно дышать носом»
3. Анкетирование родителей на предмет удовлетворения работой по здоровьесбережению.

## **9. Перспективный план сотрудничества с родителями (старшая группа)**

### **Сентябрь**

1. Анкетирование «Отношение к ЗОЖ» (анкета №2)
2. Родительское собрание на тему: «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста»
3. Памятки для родителей « О питании дошкольников»

### **ОКТАБРЬ**

1. Беседа «Причины часто и длительно текущих ОРЗ»
2. Памятка «Профилактика ОРЗ в домашних условиях»
3. Папка-передвижка «Хроническая никотиновая интоксикация пассивных курильщиков и её связь с заболеваниями бронхолёгочной системы»

### **НОЯБРЬ**

1. Рекомендации родителям «О питании дошкольников»
2. Спортивное развлечение «Дружная семья»

### **ДЕКАБРЬ**

1. Консультация «Особенности физического и нервно-психического развития
2. Семейный конкурс «Символ года»

### **ЯНВАРЬ**

1. Памятка «Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей
2. Развлечение «Коляда, коляда, отворяй ворота...»

### **ФЕВРАЛЬ**

1. Развлечение «Мой папа самый, самый...»
2. Беседа «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома»

### **МАРТ**

1. Показ физкультурного занятия для родителей
2. Совместное дело «Изготовление оборудования для спортивного уголка в группе»

### **АПРЕЛЬ**

1. Консультация «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей»

2. Информационный стенд «Закаливающие процедуры в семье и в ДОУ»

**МАЙ**

1. Памятка «Значение режимных моментов для здоровья ребёнка»
2. Развлечение (на основе русских народных подвижных игр)
3. Анкетирование на степень удовлетворённости работой по ЗОЖ.

## **10. Перспективный план работы с родителями в подготовительной к школе группе**

**СЕНТЯБРЬ**

1. Анкетирование «Отношение к ЗОЖ» (анкета №3)
2. Консультация «Возрастные и физиологические особенности детей 6-7 лет»
3. Памятка для родителей «Влияние семьи на физическое развитие ребёнка»

**ОКТАБРЬ**

1. Индивидуальные беседы с родителями «Профилактика ОРЗ»
2. Консультация «Роль прививок в укреплении здоровья детей»
3. Доклад «Здоровье и здоровый образ жизни»

**НОЯБРЬ**

1. Викторина «Что в первую очередь влияет в семье на здоровье ребёнка»
2. Спортивное развлечение «Я, ты, он, она – вместе спортивная семья»

**ДЕКАБРЬ**

1. Консультация «Готовим руку дошкольника к письму»
2. Семейный конкурс «Лучшая ёлочная игрушка»

**ЯНВАРЬ**

1. Беседы «Закаливание одна из форм профилактики простудных заболеваний»
2. Развлечение «Святки»

**ФЕВРАЛЬ**

1. Домашние поделки из солёного теста «Масленица»
2. Развлечение «День защитника отечества»

## МАРТ

- 1.Развлечение «Мамочка любимая моя»
2. Консультация «Профилактика авитаминоза в весенний период»

## АПРЕЛЬ

- 1.Консультация «Режим будущего школьника»
2. Выставка литературы для родителей по ЗОЖ
3. Субботник на участке группы

## МАЙ

- 1.Развлечение «Русские народные игрища»
- 2.Фотовыставка по ЗОЖ

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Алексеев Я., Лоцинина В. «Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет». М., 2008.
2. Борисова Н.Е. «Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками». – Волгоград: Панорама, 2007.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет», М.,2012.
4. Величенко В.К. «Физкультура для ослабленных детей». – М.: ТЕРРА. Спорт 2000.
5. Елжова Н.В. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении». Росто-на-Дону,2011.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» М.: Мозаика-синтез, 2010.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Анкета №1 «Здоровый образ жизни»**

1. Ваше определение понятия «здоровый образ жизни»?
2. Кто в вашей семье ведёт такой образ жизни?
3. Делаете ли вы по утрам зарядку? Если её чем-то заменяете, то укажите чем.
4. Есть ли у вас в доме спортивный уголок.
5. Какой спортивный инвентарь есть у вас в доме?
6. Есть ли у вас любимый вид спорта? Какой?
7. Планируете ли вы отдавать своего ребёнка в спортивный кружок?
8. Чтобы для вас послужило стимулом для занятий спортом, если бы в данный момент не занимались им?

### **Анкета №2 «Отношение к ЗОЖ»**

1. Ф.И.О. , возраст
2. Часто ли вы болели в детстве?
3. Сколько раз болели в этом году?
4. Часто ли, на ваш взгляд, болеет ваш ребёнок?
5. В чём заключается причина ваших болезней?
6. что вы предпринимаете, чтобы ваш ребёнок не болел?
7. Какие закаливающие процедуры применяете, чтобы ваш ребёнок не болел?
8. Есть ли в вашей кухне детские блюда или у вас единое питание?
9. Если вы болеете, какие средства лечения предпочитаете: народные или традиционную медицину?

### **Анкета №3 «Отношение к ЗОЖ»**

- 1.Что должны делать родители, что бы в семье соблюдался ЗОЖ?
- 2.Что должны сделать родители, как первые воспитатели своего ребёнка?
- 3.Что считали наши предки самым важным в физическом развитии?
- 4.Перечислите традиционные факторы русского народа по укреплению своего здоровья?
- 5.Что в первую очередь в семье влияет на здоровье ребёнка?
- 6.Чтобы у всех членов семьи с утра было хорошее настроение, с чего надо каждому начать свой день?

# Памятка для родителей

## по формированию здорового образа жизни.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики.
2. Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
3. **Помните:** лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка – он ваш! Уважайте членов своей семьи, они ваши попутчики.
5. Обнимать своего ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8. Девочек следует обнимать чаще, чем мальчиков, так как они более эмоциональны.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих людей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания, что бы быть здоровыми.
10. **Помните:** простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

**Девиз: безопасность ребёнка начинается с нас, взрослых!**