



## Представление программы «Программа здоровьесберегающей деятельности «Здоровячок»» Педагогический коллектив МБДОУ д/с № 42 Целевой раздел

Программа здоровьесберегающей деятельности «Здоровячок» (далее - Программа) раскрывает организацию деятельности по основным направлениям психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса детей дошкольного возраста с целью создания здоровьесберегающих условий развития внутренних ресурсов ребенка, формирования мотивации и навыков здорового образа жизни.

В основе концепции программы лежит:

- Комплексный психолого-педагогический подход к диагностической, оздоровительной и коррекционной работе.

- Консолидация усилий в поиске оптимальных методов здоровьесберегающей деятельности путем

организации и проведения психолого-педагогического мониторинга.

- Организация и целенаправленная деятельность диагностической, коррекционной службы психологической поддержки, обеспечение рационального режима, обеспечение режима питания.

- Разработка и реализация новых подходов, принципов регламентации и построение образовательного процесса.

- Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников ДОУ.

- Обеспечение связей общественных и социальных институтов, имеющих свои интересы в образовательной сфере.

### Принципы формирования Программы

- принцип развивающего образования в процессе здоровьесберегающей деятельности, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности. Позволяет решать поставленные цели и задачи только при использовании разумного «минимума» материала

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста в контексте здоровьесберегающей деятельности. В ходе реализации триединства задач формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников

- принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями дошкольников, спецификой и возможностями образовательных областей

- решение задач во взаимодействии взрослого и ребенка (формы взаимодействия: индивидуальная, социально-коммуникативная, интегральная) в совместной деятельности и в самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

- принцип признания каждого ребенка полноправным участником здоровьесберегающей деятельности

- построение здоровьесберегающей деятельности на адекватных возрасту формах работы с детьми, с включением как традиционных, так и современных методов

- принцип гуманизации. Отражение принципа гуманизации в Программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка уважение к личности ребенка со стороны всех участников педагогического процесса.
- принцип дифференциации и индивидуализации обеспечивает осуществление здоровьесберегающей деятельности в соответствии с возможностями, склонностями, интересами дошкольника
- принцип системности, Программа представляет собой целостную систему: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

#### Подходы к реализации Программы

##### *Личностно-ориентированный*

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация)

##### *Системно-деятельный*

- построение здоровьесберегающей деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

##### *Индивидуальный*

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности;
- помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;
- представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

#### Отличительные особенности Программы

Направленность на развитие личности ребенка - воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Патриотическая направленность - внимание уделяется воспитанию в детях патриотических чувств, через включение народных подвижных игр, использование художественного слова и т.д.

Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей - воспитание заботливого отношения к здоровью, формирование представлений о здоровом образе жизни, воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру

Нацеленность на дальнейшее образование Программа нацелена на развитие в детях познавательного интереса, стремления к получению знаний, положительной мотивации к здоровьесберегающей деятельности в течение всей последующей жизни (в школе, институте и

др.); понимание того, что всем людям необходимо заботиться о своем здоровье. Формирование отношения к здоровьесберегающей деятельности как к одной из ведущих жизненных ценностей.

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей. Одной из главных задач которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.)

Направленность на формирование единого здоровьесберегающего пространства как внутри ДОУ (взаимодействие педагогов), так и ДОУ-семья дошкольника.

Цель: создание и реализация условий повышения эффективности здоровьесберегающего процесса

#### Задачи

- Обеспечить оптимальное сочетание физкультурно-оздоровительной, познавательной деятельности на основе современных научных методов
- Осуществлять полноценное укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия
- Формировать представления о здоровом образе жизни, основы безопасного поведения в быту, социуме, природе
- Создать комплексную систему психолого-педагогического и социального сопровождения образовательного процесса
- Повышение социально-психологической ориентации в обществе, социализации личности ребенка в современных условиях
- Партнерское взаимодействие участников педагогического процесса в реализации задач здоровьесберегающей деятельности.

#### Планируемые результаты

Создание и реализация комплексного психолого-педагогического подхода по сохранению и укреплению здоровья детей; обоснованное применение наиболее эффективных технологических приемов, соответствующих особенностям развития детей дошкольного возраста; понимание и использование в образовательном процессе всего разнообразия направлений здоровьесберегающей профилактической работы.

#### Основными результатами можно считать следующие:

- легкая степень адаптации дошкольников к условиям ДОУ
- высокий уровень физической подготовленности дошкольников за счет положительной динамики развития физических качеств
- рост уровня психологической зрелости детей подготовительной к школе группы
- преобладание высокого уровня развития познавательных процессов
- высокий процент дошкольников испытывающих эмоциональное и физическое благополучие
- снижение заболеваемости дошкольников
- партнерское взаимодействие с родителями (законными представителями) дошкольников
- профессионально-качественное взаимодействие педагогов ДОУ.

#### **Содержательный раздел**

Раскрывает здоровьесберегающие условия развития внутренних ресурсов ребенка обозначенные в программе включают в себя:

- здоровьесберегающая среда образовательного учреждения
- здоровьесберегающий образовательный процесс (рациональная организация деятельности, здоровьесберегающая педагогика, психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса)

- организация физкультурно-оздоровительной деятельности.

В данном разделе подробно освещается здоровьеформирующее образование, которое охватывает:

- содержание работы по физической культуре
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- формирование основ безопасности

#### Содержание работы по физической культуре

##### *Младшая группа (3 – 4 года)*

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила подвижных игр.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

##### *Средняя группа (4 – 5 лет)*

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

*Старшая группа (5 – 6 лет)*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

*Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

##### *Младшая группа (3 – 4 года)*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

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 своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

##### *Средняя группа (4 – 5 лет)*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

##### *Старшая группа (5 – 6 лет)*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формирование основ безопасности

Задача взрослых состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребёнка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой и опасными жизненными ситуациями. Любая общепринятая норма должна быть осознана и принята маленьким человеком – только тогда она станет действенным регулятором его поведения. Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Так как дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, одной из задач взрослых является стимулирование развития у ребят самостоятельности и ответственности. Знакомить детей с основами безопасности жизнедеятельности необходимо с самого раннего возраста, так как знания, полученные в детстве, наиболее прочные – эти правила становятся нормой поведения, а их соблюдение – потребностью человека. Ознакомление детей с основами безопасности жизнедеятельности проводится в совместной деятельности взрослого и ребёнка; при ознакомлении детей с художественной литературой по данной теме; организации экскурсий, наблюдений; проведении бесед, разговоров; разыгрывании ролевых диалогов, инсценировок; заучивании детьми пословиц и поговорок; решении проблемных ситуаций; в творческой деятельности детей; специальных дидактических играх.

*Задачи:*

Формировать у детей элементарные представления о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний и травматизма

Воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их

Формировать коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективную социальную адаптацию

*Основные разделы:*

Ребенок и другие люди

Ребенок и природа

Ребенок дома

Здоровье ребенка

Эмоциональное благополучие ребенка

Ребенок на улице

*Основные формы знакомства с навыками ЗОЖ:* игра, беседы, чтение художественной литературы, инсценировки, экскурсии, экспериментирование и т.д.

*Примерные темы совместной деятельности:*

Внешность человека может быть обманчива. Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми на улице. Ребенок и его старшие приятели. Пожар. Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности. Как работает сердце человека. Что мы делаем, когда едим. Здоровье и болезнь. Отношение к больному человеку. Микробы и вирусы. Витамины и полезные продукты. Детские страхи. Конфликты между детьми. В городском транспорте. Игры во дворе. Катание на велосипеде в черте города. Опасные участки на пешеходной части улицы. Безопасное поведение на улице. К кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся на улице. и т.д.

Отдельным разделом в программе представлены - Здоровьесберегающие условия в период адаптации детей к ДОУ

*Цель:* создание здоровьесберегающих условий обеспечивающих быструю адаптацию детей к условиям дошкольного образовательного учреждения.

*Основные задачи:*

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, облегчения периода адаптации к условиям дошкольного учреждения.

2. Формирование у детей навыки здорового образа жизни, содействие полноценному физическому развитию детей:

а) организация рационального режима дня в группе, обеспечивающий каждому ребенку физический и психический комфорт;

б) формирование у детей привычки к аккуратности и чистоте, привитие простейших навыков самообслуживания;

в) обеспечение понимания детьми смысла выполнения режимных процессов;

г) воспитание у детей потребности в самостоятельной двигательной активности.

3. Закладывание основы будущей личности:

а) воспитание у детей уверенности в самих себе и своих возможностях, развитие активности, инициативности, самостоятельности;

б) закладывание основ доверительного отношения детей к взрослым, формируя доверие и привязанность к воспитателю;

в) закладывание основ доброжелательного отношения детей друг к другу;

г) поддержание у детей интереса к окружающей действительности;

д) пробуждение у детей эмоциональной отзывчивости к эстетической стороне окружающей действительности (природа, окружающие предметы, картины, иллюстрации, музыка).

### **Организационный раздел**

#### Особенности организации режимных моментов

Распорядок дня (режим) составлен на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей группы, климатических условий сибирского региона, участия в образовательном процессе всех специалистов ДОУ (инструктора по физической культуре, педагога по плаванию, музыкальных руководителей, воспитателей групп).

В зимнее время из-за укороченного светового дня, сильных морозов и ветра сокращаются по продолжительности или переносятся в спортивный зал физкультурные занятия, вынесенные на воздух; обучение детей ходьбе на лыжах. Погода также сильно влияет на проведение прогулок – может быть сокращена их длительность или принято решение об отмене.

Возрастная адекватность – один из главных критериев выбора педагогами форм образовательной работы и видов детской деятельности, ведущей из которых является *игра*. Ценность игры (сюжетно-ролевой, режиссерской, драматизации, с правилами и др.) как свободной самостоятельной деятельности детей определяется ее значением для развития дошкольника. В игре реализуется основное содержание таких образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются



чение (восприятие) художественной литературы, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная-исследовательская и конструктивная деятельности, труд.

Принципиальным отличием примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» от программ предыдущего поколения является отсутствие жесткой регламентации знаний и предметного центризма в обучении, что позволяет нам использовать в образовательном процессе ДОУ одну из эффективных организационных форм работы с детьми - *игровую развивающую ситуацию*. Разработкой и внедрением в образовательную практику ДОУ этой формы работы с детьми дошкольного возраста занимается творческая группа педагогов в рамках федерального эксперимента.

Формирование *предпосылок* учебной деятельности является одним из главных *итоговых* результатов освоения Программы и организуется в подготовительных к школе группах.

В качестве адекватных возрасту форм работы с детьми выступают экспериментирование, беседы с детьми, наблюдения, решение проблемных ситуаций и др. Вышеназванные формы работы и виды детской деятельности не предполагают обязательного проведения традиционных занятий, построенных в логике учебной модели организации образовательного процесса. Содержание Программы в полном объеме может быть реализовано в *совместной деятельности педагогов и детей*, а также через оптимальную организацию *самостоятельной деятельности* детей.

Под *совместной деятельностью взрослых и детей* понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками.

Под *самостоятельной деятельностью детей* понимается: свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

#### Учебный план

<b>Базовая (инвариантная) часть</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>				
	<b>вторая группа раннего возраста</b>	<b>младшая группа</b>	<b>средняя группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>подготовительная к школе группа</b>
Программа здоровьесберегающей деятельности «Здоровячок», Педагогический коллектив МБДОУ д/с № 42	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

#### Модель организации адаптационного периода через режимные моменты

**Утро** - Утренний прием. Зарядка. Игры с элементами фольклора. Развивающие игры. Формирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры).

**Завтрак** - Игры-занятия, игры упражнения в группе. Игровые ситуации, общение. Подготовка к прогулке.

**Прогулка** - Игры с элементами фольклора. Игры: сюжетно-ролевые; дидактические, подвижные; развивающие игры с водой и песком, наблюдения, развлечения, беседы. Опыты и эксперименты. Закаливание: воздушные, солнечные ванны. Формирование культурно-гигиенических навыков.

*После сна* - Разминка после сна. Закаливающие процедуры. Полдник. Элементы театрализованной деятельности. Художественно - творческая деятельность. Игры-драматизации, игры-инсценировки. Прогулка.

*Вечер* - Формирование культурно-гигиенических навыков. Ужин. Игры-драматизации, игры-инсценировки. Элементы театрализованной деятельности. Общение детей. Уход домой.

Взаимодействие с социальными институтами

В реализации программы с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Использование сетевой формы реализации программы осуществляется на основании договора между организациями.

Модель организации образовательного и воспитательного процесса (младший дошкольный возраст)

<i>Направление развития ребенка</i>	<i>Первая половина дня</i>	<i>Вторая половина дня</i>
Физическое	Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры Закаливание в повседневной жизни (обширное умывание, воздушные ванны) Физкультминутки на СД Физкультурные СД Прогулка в двигательной активности Прием детей на воздухе в теплое время	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные процедуры, ходьба босиком по ребристым дорожкам) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная активность Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Модель организации образовательного и воспитательного процесса (старший дошкольный возраст)

<i>Направление развития ребенка</i>	<i>Первая половина дня</i>	<i>Вторая половина дня</i>
Физическое	Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры Закаливание в повседневной жизни (обширное умывание, воздушные ванны) Физкультминутки на НОД Физкультурные НОД Прогулка в двигательной активности	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные процедуры, ходьба босиком по ребристым дорожкам) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная активность Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Система физкультурно-оздоровительной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы и направления</i>	<i>Содержание работы (формы, методы, средства)</i>	<i>Рекомендации</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>
1	Использование вариативных режимов	-Основной режим -Щадящий режим  -Адаптационный режим -Гибкий режим  -Режим двигательной активности	Соответствует холодному времени года Составляется для детей после перенесенных заболеваний и детей «группы риска» Используется в зависимости от погодных условий, карантин  Составляется из расчета не менее вторая группа раннего возраста-1 час 32 минуты младшая группа -1 ч 49 минут средняя группа 2 часа 40 минут старшая и подготовительная к школе группа 3 часа 28 минут в течении дня Прописываются все мероприятия проводимые с детьми.	Воспитатели
2	Психологическое сопровождение развития	-Создание комфортного климата в ДОУ  -Преодоление синдрома адаптации	Учет интересов и потребностей ребенка, по результатам анкетирования родителей и индивидуальных бесед Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагога с ребенком Проведение коммуникативных игр и игр на развитие эмоциональной сферы Психолого-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Воспитатели
3	Физическое развитие	-Утренняя гимнастика  -Профилактическая гимнастика после дневного сна	Свободная форма организации детей Использование наглядности Допускается проведение утренней гимнастики с детьми разных возрастов Варианты проведения: традиционная с использованием общеразвивающих упражнений игрового характера, с использованием полосы препятствий, с включением оздоровительных дорожек Комплексы гимнастик по профилактике плоскостопия, нарушения осанки, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Инструктор по физическому воспитанию

		<p>-Совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических</p> <p>-Самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе</p>	<p>Использование наглядности и малых форм фольклора  Непосредственно образовательные деятельности по ОО «Физическое развитие»  вторая группа раннего возраста - 2 раза в неделю в группе м 1 раз на открытом воздухе  младшая группа, средняя, старшая, подготовительная группа-2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на открытом воздухе  Физкультурный досуг (по плану инструктора по физической культуре)  Спортивные праздники (не менее 2 раз в год): длительность 1 час -1 час 20 минут  Подвижные и хороводные игры и упражнения на воздухе (с использованием выносного оборудования и атрибутов)  Младший возраст- 4-5 раз в день  Старший возраст- 5-6 игр в день  Для самостоятельной двигательной активности детей в группе предназначена самая большая площадь. В центре на стойках, в корзинах размещаются игрушки, атрибуты для подвижных игр  Игрушки, предназначенные для двигательной активности, хранятся в специально отведенном месте- спортивных центрах</p>	<p>Воспитатели  Инструктор по физическому воспитанию</p>
4	Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни	<p>- Словесно- наглядные, сюжетно- ролевые игры по развитию представлений и навыков основ ЗОЖ  -Экспериментирование</p>	<p>Непосредственно образовательная деятельность по валеологии и формированию основ ЖОЗ  Моделирование ситуаций по формированию ЗОЖ  Подбор картотек и наглядных материалов  Использование алгоритмов по освоению КГН  Наличие картотек, материалов и атрибутов для экспериментальной деятельности.</p>	<p>Воспитатели</p>
5	Оздоровительные и профилактические мероприятия	<p><b>Закаливание</b>  -Естественными физическими факторами  <b>Воздушное</b>  -Длительное пребывание на воздухе</p>	<p>Режим теплового комфорта в выборе одежды.  Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна.</p> <p>Дневная прогулка и вечерняя соответствует требованиям САНПИН и возрастным особенностям группы.  Проводится по специальной методике</p>	

		-Воздушные ванны после сна <b>Водное</b> -Полоскание рта водой комнатной температуры - Обеспечение питьевого режима	Проводится по специальной методике  Обеспечение в течении дня по желанию детей Рекомендуется использовать бутилизованную минеральную воду, ключевую или питьевую воду промышленного изготовления, при наличии сертификата качества торговой марки или завода изготовителя Все закаливающие мероприятия проводятся по специальным методикам	
<b>6.</b>	Организация питания	Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией	Учитываются индивидуальные характеристики здоровья детей	Старшая медсестра воспитатели

Режим двигательной активности

№ п/п	Виды двигательной активности	вторая группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе
		Время в минутах				
	<b>Первая половина дня</b>					
1	Утренняя гимнастика	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	15 мин
2	Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Динамические паузы, физкультминутки	2 мин	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин
4	Непосредственно образовательная деятельность («Музыкальное развитие»)		10 мин	20 мин	25 мин	30 мин
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15 мин	15 мин	25 мин	25 мин	25 мин

6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
	<b>Вторая половина дня</b>					
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	5 мин	7 мин	15 мин	15 мин	15 мин
8	Самостоятельная двигательная активность в группе	10 мин	15 мин	25 мин	25 мин	30 мин
9	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин
10	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15 мин	15 мин	15 мин	25 мин	25 мин
	Всего в течение дня	1 час 32 мин	1 час 49 мин	2 час 40 мин	3 час 08 мин	3 час 28 мин
	Итого в неделю	<b>7ч 40 мин</b>	<b>8 ч 13 мин</b>	<b>13 ч 20 мин</b>	<b>15 ч 40 мин</b>	<b>16 ч 40 мин</b>
	Физкультурный досуг	----- -----	2 раза в месяц по 25 минут	2 раза в месяц по 25 минут	2 раза в месяц по 45 минут	2 раза в месяц по 45 минут
	День здоровья	последняя пятница каждого месяца	последняя пятница каждого месяца	последняя пятница каждого месяца	последняя пятница каждого месяца	последняя пятница каждого месяца
	Спортивный праздник				2 раза в год по 1 часу 30 минут	2 раза в год по 1 часу 30 минут

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

<i>Направление развития детей</i>	<i>Помещения</i>	<i>Оборудование</i>
Физическое	Физкультурный зал Центры в группах	Нетрадиционное оборудование Физкультурное оборудование Картотеки: подвижных игр, физкультминуток, мнемотаблицы Мягкие модули Атрибуты к подвижным играм Магнитофон Методическая литература Информационные стенды, плакаты

