

**РАССМОТРЕНО:**  
на педагогическом совете №1  
"31"августа2023года

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом заведующего  
МАДОУ – д/с №1 ст. Калининской  
от "31"августа 2023года № 186

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 1  
станции Калининской**

# **ПРОГРАММА "ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ"**



**Калининская 2023**

## Структура программы

№п/п	Раздел	страница
1 .	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Актуальность	4
1.3	Цели и задачи реализации Программы	4
1.4	Постановка проблемы	5
1.5	Объекты программы	5
1.6	Планируемые результаты освоения программы	5
1.7	Основные принципы	6
1.8	Нормативно - правовое обеспечение программы	6
1.9	Основные направления блоков программы	7
1.10	Значимые для реализации Программы характеристики	8
2	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
2.1	Виды оздоровительной работы	8
2.2.	Основные этапы ежегодной оздоровительной работы	9
2.3	Тематическое планирование	10
2.4	Примерный план занятий	11
2.5	Особенности организации диагностики	14
3	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
3.1	Материально – технического обеспечения Программы	16
3.2	Методическое и информационное обеспечение программы	17

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа "Здоровы малыш" разработана коллективом Муниципального дошкольного образовательного учреждения - Центр - развития ребенка - детский сад № 1 станицы Калининской (далее ДОУ), отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов раннего физического развития, оздоровления и сохранения здоровья воспитанников, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы.

Раннее физическое развитие, укрепление здоровья дошкольников и формирование основ здорового образа жизни является одной из приоритетных задач ДОУ.

Здоровье дошкольника – это понятие, которое включает в себя характеристики физического и психического развития ребенка, а так же адаптационные возможности его организма и социальную активность, которые в свою очередь обеспечивают определенный уровень умственной и физической деятельности ребенка - дошкольника.

В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования выделена образовательная область «Физическое развитие». Ее содержание направлено на достижение целей формирования у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие через решение таких специфических задач, как:

- развитие физических качеств;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Педагоги нашего дошкольного образовательного учреждения стремятся к гармоничному физическому развитию и обеспечению эмоционального благополучия воспитанников. Реализуя традиционные и инновационные формы и методы физического воспитания, имеющие оздоровительное влияние на организм ребенка, коллектив ДОУ совершенствует сложившуюся систему укрепления здоровья детей, а также находится в постоянном поиске новых путей, способствующих формированию основ здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса, разностороннего развития двигательных способностей воспитанников.

Программа разработана на основе оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализа управленческой системы кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в конкурсах и проектах, профессиональный уровень педагогических кадров и медицинского персонала
- научно - методическое обеспечение (программы ДОУ, методические рекомендации, опыт работы коллектива в данном направлении)

- материально-техническое обеспечение (оборудование групп, спортивного зала, спортивной площадки).

Данная программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья дошкольников.

## **1.2. Актуальность**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей, условий жизни и воспитания ребенка в семье, наследственности, организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Для последнего десятилетия характерна тенденция увеличения количества детей дошкольного возраста с нарушениями в состоянии физического здоровья, поэтому оздоровление и физическое развитие с раннего возраста является одной из самых актуальных задач, стоящих перед семьей, детским садом, школой и организацией здравоохранения. В связи с этим в ДОО организована разносторонняя деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников на разных возрастных этапах.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения детей в образовательных организациях и семье, включающее физическое воспитание и охрану психического здоровья. Важным становится формирование здорового образа жизни в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка и познавательный интерес, чему способствует возрастная двигательная активность, желание все узнать и все попробовать.

## **1.3. Цели и задачи реализации Программы**

### ***Цели:***

Разработка системного подхода к раннему физическому развитию, укреплению физического, психического и нравственного здоровья участников образовательного процесса.

Формирование ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### ***Задачи:***

1. Создавать условия для формирования осознанного и ответственного отношения к своему здоровью детей, родителей и педагогов.
2. Организовать оптимальный режим дня в ДООУ и дома, обеспечивающий комфортное самочувствие, физическое развитие и психическое благополучие дошкольников.
3. Вести просветительскую работу в вопросах сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.
4. Развивать взаимодействие детского сада и семьи в вопросах по сохранению и укреплению здоровья детей.

#### **1.4. Постановка проблемы**

В настоящее время основной проблемой дошкольного детства является слабое физическое развитие дошкольников. Компьютерные игры, чрезмерный просмотр телепередач, недостаточное время прогулок, гиподинамия и статический образ жизни семьи – способствует тому, что современные дети испытывают «двигательный дефицит». Вследствие чего, возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы детей задерживается, наблюдается нарушение осанки, развивается астенический синдром. Зачастую из-за неправильного питания семьи дети имеют излишний вес, нарушаются обменные процессы, что ведет к развитию хронических заболеваний в дошкольном детстве.

Анкетирование родителей детей, которые посещают наш детский сад, показало, что родители заинтересованы в получении знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр, рационального режима дня и сбалансированного питания

#### **1.5. Объекты Программы**

1. Контингент воспитанников МАДОУ – д/с №1 станицы Калининской.
2. Педагогический коллектив ДОУ.
3. Семьи воспитанников.
4. Организации района, чья работа направлена на развитие и укрепление здоровья детей (спортивные секции, кружки, детская поликлиника и др.)

#### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

1. Снижение заболеваемости у детей.
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
3. Развитие основных психических процессов.
4. Использование полученных знаний и сформированных умений в определенной ситуации.
5. Совершенствование знаний педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Практическими результатами работы по Программе «Здоровый малыш» являются:

- мотивация здоровья детей;
- улучшение состояния здоровья;
- повышение уровня знаний о своем здоровье и об окружающем мире;
- навыки по самооздоровлению и самообслуживанию.

## **1.7. Основные принципы**

**Принцип научности** (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);

**Принцип активности и сознательности** (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей);

**Принцип комплексности и интегративности** (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности);

**Принцип адресованности и приемственности** (поддерживание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья);

**Принцип результативности и гарантированности** (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей);

**Принцип разностороннего развития личности** (активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);

**Принцип гуманизации** (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроения детей);

**Принцип индивидуальности** (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);

**Принцип цикличности и систематичности** (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности);

**Принцип оздоровительный** (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности);

**Принцип взаимосвязи с семьей** (соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровье сберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка).

## **1.8. Нормативно - правовое обеспечение программы**

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ .

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155.

Семейный кодекс Российской Федерации

Конституция Российской Федерации

Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста.

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».

Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений № 139 от 4 апреля 2021»

Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения- детский сад №1 станицы Калининской.

Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ – д/с №1 станицы Калининской.

#### **1.10. Основные направления блоков программы:**

**Блок 1.** Оснащение материально – технической базы ДОУ – организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

#### **Блок 2. Диагностический:**

- проведение обследований детей по скрининг-программе и выявление проблем;
- проведение мониторинга узкими специалистами ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### **Блок 3. Физкультурно-оздоровительной работы:**

- проведение разнообразных форм работы с детьми по развитию физических качеств личности;
- улучшение эмоционального настроения воспитанников путем приобщения их к двигательной активности и совместной физической деятельности с родителями.

#### **Блок 4. Коррекционный**

- проведение разнообразных форм работы с детьми по устранению имеющихся проблем в физическом и психическом развитии.

#### **Блок 5. Профилактический**

- обеспечение благоприятного течения адаптационного периода при поступлении в детский сад;
- выполнение режима и соблюдение санитарно- эпидемиологических норм;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами профилактики;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике распространения инфекционных заболеваний.

#### **Блок 6. Консультационный**

- проведение консультативной работы по предупреждению различных заболеваний детей;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников ДОУ;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских работников ДОУ;

- изучение передового педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и введение в образовательный процесс эффективных технологий и современных оздоровительных методик.

### **1.11. Значимые для реализации Программы характеристики**

Целевые ориентиры программы «Здоровый малыш» на этапе завершения дошкольного образования разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к образовательной области «Физическое развитие». - Ребёнок имеет представления о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ. - Ребёнок имеет представления о том, что утренняя зарядка, физические упражнения, игры вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы. Ребёнок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. У ребёнка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности. У ребёнка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. Ребёнок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. Ребёнок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками. На основе приобретённого опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно – ролевые игры. Ребёнок может выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1. Виды оздоровительной работы**

<b>№</b>	<b>Виды оздоровления</b>	<b>Регулярность</b>	<b>Организатор</b>
1.	Утренняя разминка	ежедневно	воспитатель
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатель
3.	Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатель
4.	Массаж, самомассаж	3 раза в неделю	воспитатель
5.	Оздоровительно-	По расписанию	инструктор по



	профилактическая гимнастика		физической культуре
6.	Ритмопластика	1 раз в неделю	инструктор по физической культуре
7.	Закаливающие процедуры	ежедневно	воспитатель
8.	Психологический тренинг	1 раз в месяц	психолог
9.	Игры Здоровья	4 раза в месяц	инструктор по физической культуре воспитатель
10.	Пальчиковая гимнастика	3 раза в неделю	воспитатель
11.	Гимнастика для глаз	3 раза в неделю	воспитатель
12.	Родительские семинары	2 раза в год	воспитатель специалисты
13.	Праздники	ежемесячно	воспитатель специалисты
14.	Оздоровительные мероприятия для сотрудников	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
15.	Консультационно-оздоровительные занятия для родителей	1 раз в квартал	воспитатель специалисты

## 2.2. Основные этапы ежегодной оздоровительной работы

1-й этап – первичная диагностика (сентябрь)

2-й этап – оздоровительный тренинг (октябрь – апрель)

3-й этап – вторичная диагностика (май)

4-й этап – летняя оздоровительная работа

На 1-м этапе проводится обследование состояния каждого ребенка в группе. Информация заносится в индивидуальный паспорт здоровья. Организаторами обследования выступают врач и медицинская сестра, участие принимают все воспитатели. Инструктор по физической культуре проводит диагностику физической подготовленности детей в возрасте от 4 до 7 лет. Организаторы выступают инструктор по физической культуре, воспитатель и медицинская сестра.

На 2-м этапе педагог организует оздоровительные мероприятия, формируя у ребенка мотивацию здоровья и навыки здорового поведения.

На 3-м этапе проводится повторные диагностические исследования.

На 4-м этапе организуется летняя оздоровительная работа, которая может осуществляться как в домашних условиях, так и на отдыхе.

В начале каждой темы дается вступительный материал, раскрывающий ее научную основу. Научная информация соответствует познавательным и возрастным особенностям детей.

В методических рекомендациях предлагается оптимальная продолжительность мероприятия. При этом педагог сам определяет время для данного мероприятия. Следует отметить, что позитивное эмоциональное отношение педагогов к урокам здоровья повышает их эффективность и положительно настраивает детей.

### 2.3. Тематическое планирование

Программа оздоровительных мероприятий по каждой ступени обучения предполагает четыре основных мероприятия здоровья в месяц.

Основной сюжетной линией всего сказочного материала курса является исцеление главного героя – Нытик – хлюпика. Визуализацией данного процесса обеспечивается тем, что при проведении каждого оздоровительного сеанса («волшебного превращения») дети с помощью взрослых заменяют кружочек прозрачного цвета (нотка болезни) цветным кружочком (ноткой здоровья) на большом картонном пособии. Таким образом, в течении года «прозрачная картина болезни» Нытика – хлюпика постепенно превращается в «цветную картину здоровья» здоровячка Спортлика.

Программа составлена таким образом, что количество упражнений направленных на тренировку физических качеств и оздоровительных - игровых мероприятий направленных на развитие психических качеств, является примерно одинаковым. Этим обеспечивает сбалансированность психоэмоциональных и двигательных нагрузок в течении каждого года обучения.

#### Тематическая карта

Месяц	Тема	Подтемы			
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	Первичная диагностика	Спортлик и Нытик	Мир здоровья	Здравиада	Моя диагностика
Октябрь	Движения в радость	Появление фиксика Нолика	Волшебство движения	Волшебство солнца	Волшебство силы и самостоятельности
Ноябрь	Семья	Появление фиксика Симки	Волшебство ритмов дня	Волшебство вежливости	Волшебство общения
Декабрь	Здоровая еда	Появление Барбоскина Дружка	Волшебство витаминов	Волшебство зубной щетки	Волшебство полезной каши
Январь	Дыхание-жизнь	Появление Барбоскина	Волшебство носового	Волшебство долгого	Волшебство сильного

		Розы	дыхания	звука	выдоха
Февраль	Чистые руки	Появление Буратино	Волшебство мыла и воды	Волшебство личных вещей	Волшебство закаливания
Март	Здравствуй	Появление Мальвины	Волшебство своего Я	Волшебство своего тела	Волшебство Я и другие
Апрель	Страна Здоровья	Появление Незнайки	Личная гигиена	10 золотых правил здоровья	Лето красное – для здоровья время прекрасное
Май	Заключительная диагностика		Здравиада		Моя диагностика

## Примерный план занятий

### Первая тема «Движения в радость»

<b>Цель</b>		Оптимизировать двигательную активность ребенка, формировать у него двигательную мотивацию
<b>Задачи</b>	Знания	Знать семь двигательных качеств
	Качества	Улучшить показатели двигательной функции
	Навыки	Оценивать развитие своих двигательных качеств Ежедневно делать зарядку Заниматься спортом

### Вторая тема «Цветок здоровья»

<b>Цель</b>		Формировать у ребенка цельные представления о себе как о члене семьи
<b>Задачи</b>	Знания	Знать генетическое древо семьи
	Качества	Любить своих родственников
	Навыки	Уметь играть

### Третья тема «Здоровая еда»

<b>Цель</b>		Научить ребенка осознанно подходить к питанию
<b>Задачи</b>	Знания	Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты Знать отличия полезных и вредных продуктов
	Качества	Улучшать функцию пищеварения
	Навыки	Научить противостоять телевизионной рекламе Освоить ритуал приема пищи

	Уметь готовить некоторые блюда
--	--------------------------------

#### **Четвертая тема «Дыхание - жизнь»**

	<b>Цель</b>	Улучшит функции внешнего дыхания
<b>Задачи</b>	Знания	Знать, что дыхание – основа жизни Знать функции носа
	Качества	Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания
	Навыки	Освоить семь способов дыхательной гимнастики Освоить технику психологического дыхательного настроения Освоить дыхательные игры

#### **Пятая тема «Чистые руки»**

	<b>Цель</b>	Обучить ребенка способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам
<b>Задачи</b>	Знания	Знать о существовании микробов Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции
	Качества	Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям)
	Навыки	Правильно мыть руки Уметь ухаживать за своей кожей Проводить закаливающие процедуры Владеть простейшими приемами самомассажа Уметь пользоваться личными вещами

#### **Шестая тема «Здравствуй»**

	<b>Цель</b>	Научить ребенка любить себя, свой организм и окружающих людей
<b>Задачи</b>	Знания	Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и здоровье окружающих Знать основные части тела
	Качества	Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья Повышать самооценку
	Навыки	Уметь проводить психологическую самодиагностику Изучать себя и свой организм Изучать окружающих людей Следить за своей речью, не произносить плохих слов Рисовать

## Седьмая тема «Страна Здоровья»

<b>Цель</b>		Формировать у детей потребности в здоровом образе жизни, развивать познавательную активность детей
<b>Задачи</b>	<b>Знания</b>	Знать о здоровом образе жизни: питание, физическая культура, личная гигиена Внимательно относится к себе
	<b>Качества</b>	Иметь знания о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения Развитие ловкости, быстроты реакции Систематизации знаний о здоровом образе жизни
	<b>Навыки</b>	Уметь заботиться о своем здоровье Уметь создавать условия для потребности в двигательной активности.

### Уровень подготовки детей

#### **Ребенок должен знать и иметь представление:**

- о пользе зарядки;
- о болезнетворных организмах;
- о влиянии солнечных лучей на здоровье;
- о режиме дня;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- о своей ценности и значимости;
- о ценности и значимости других людей;
- о семи цветах радуги и влиянии цвета на самочувствие;
- о правилах вежливости;
- об основных витаминах в продуктах питания;
- о работоспособности организма;
- о дружеских отношениях между людьми;
- о звуковых дыхательных играх.

#### **Ребенок должен уметь:**

- тренировать основные двигательные качества;
- делать панно из фотографий (семья);
- бережно относиться к своему телу;
- показывать основные части тела;
- рисовать основные части тела;
- играть в двигательные и дыхательные игры;
- массировать рефлекторные точки ладони и стопы;
- отличать полезные и не очень полезные для здоровья продукты;
- тренировать силу выдоха, проводить дыхательную гимнастику;
- заботиться о членах своей семьи;
- делать упражнения для улучшения осанки;

- правильно загорать;
- соблюдать режим питания;
- проводить цветовой психологический настрой;
- рисовать радугу;
- тренировать свою память.

## **2.5. Особенности организации диагностики**

(единый минимум для всех дошкольных возрастов)

### **1. Первичная диагностика**

(Двигательные качества: челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, метание набивного мяча, гибкость, тест Фламинго)

Примечание: данные теста приведены в таблицах для детей на каждой ступени обучения.

### **2. Паспорт здоровья**

Антропометрия – длина тела, масса тела

Психологические качества и процессы – уровень тревожности. Сформированность образа здоровья, уровень усвоения материала, память.

Соматическое здоровье – самочувствие, заболеваемость.

### **Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста(4-7 лет)**

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребёнка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, ловкость – **челночный бег на 10 м; гибкость** – наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке, **прыжков с места, бросание набивного мяча, тест Фламинго**, стойка на одной ноге. Готовится протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

*Высокий уровень* – ребёнок правильно выполняет все элементы техники. *Средний уровень* – ребёнок справляется с большей частью элементов техники. *Низкий уровень* – ребёнок допускает значительные ошибки.

**На пятом году жизни** происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремлённый характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они овладевают в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо усвоены разные виды ходьбы. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Внимание детей приобретает более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. На занятиях по физкультуре показатели двигательной активности детей 4-5 лет колеблются от 1100 до 1700 движений по шагомеру.

**На шестом году жизни** совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система (м: 20,9кг, 115,5см, д: 20.2кг, 114,7см, при этом главные показатели нормы – комфорт и хорошее самочувствие). Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Объём двигательной активности детей за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту

**На 7 году жизни** происходит дальнейшее развитие организма: стабилизируются физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура (м: 23кг, 121,7см, д: 22,7кг, 121,6см). Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы её решения. В процессе выполнения

двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К 7 годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Всё это содействует увеличению двигательной активности, проявлению у детей инициативы, выдержки, настойчивости, решимости и смелости. В тоже время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретённым двигательным опытом в различных условиях и ситуациях. Объём двигательной активности в детском саду колеблется от 13000 до 15500 движений по шагомеру. Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность движений достигает 65 в минуту.

**Приложение 1.** Таблица показателей физической подготовленности дошкольников.

**Приложение 2.** Таблица по блокам

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы и оснащённость образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием**

Для эффективной реализации Программы в ДООУ созданы условия:

Имеется медицинский кабинет. Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарем: спортивными комплексами, мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), гимнастическими скамьями, спортивными матами, гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием). Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;



- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- на территории детского сада имеется спортивная площадка с безопасным резиновым покрытием, которая оснащена необходимым инвентарем и оборудованием, «полосой препятствий» для развития выносливости, цветной разметкой для увеличения двигательной активности детей. Имеется прыжковая яма, турники, оборудована туристическая тропа.
- собрана библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- оформлены картотеки подвижных игр в зале и на улице.

В ДОУ работают специалисты узкой направленности: педагог – психолог, учителя логопеды, инструктор по физической культуре, старшая медсестра, диет.сестра и дефектолог.

Оснащение спортивным оборудованием в физкультурном зале отвечает требованиям, обозначенным в ФГОС ДО.

### **3.2. Методическое и информационное обеспечение Программы**

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. - Москва: Педагогика, 2003. - 209 с.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования/ Л.Д.Глазырина. - Москва: ВЛАДОС, 2001. - 187 с.
3. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. - Москва: Школьная пресса, 2006. - 233с.
4. Рунова, Т.И. Двигательная активность ребенка в детском саду/ Т.И. Рунова. - Москва: Педагогика, 2000. - 249 с.
5. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс - 2005. - 416 с.
6. Юдина, Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду / Е.Г.Юдина. - Москва: Просвещение, 2003. - 114 с.