

Аннотация к программе «Сибирячок-здоровячок»

Автор программы	Название программы	Цель программы	Направление программы	Формы проведения / периодичнос.	Кадровый потенциал
Педагоги ДОУ № 478: Жихарева О.М., Вибе О.Н., Долгих Е.В.	«Сибирячок-здоровячок»	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование их физического развития, ценностного отношения к здоровому образу жизни	Программа направлена на создание в ДОУ оптимальных условий физического развития детей дошкольного возраста и становления ценностей здорового образа жизни	Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие процедуры в режимных моментах, прогулки, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, су-джок ежедневно	воспитатели всех возрастных групп, родители воспитанников

Название программы/автор	Развивающая предметно-пространственная среда	Взаимодействие с семьями воспитанников
«Сибирячок-здоровячок» Педагоги ДОУ № 478: Жихарева О.М., Вибе О.Н., Долгих Е.В.	В ДОО: физкультурный зал, бассейн, фитобар, спортивная площадка В группе ДОО: физкультурный центр (оборудование для проведения закаливающих процедур, подвижных, спортивных игр)	<ul style="list-style-type: none"> - стендовая информация, - консультации, - рекомендации - анкетирование - родительские собрания, - открытые занятия, - совместные спортивные мероприятия

Программа направлена на создание в ДОУ оптимальных условий для становления ценностей здорового образа жизни. В ней отражена система специально организованных мероприятий с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Программа базируется на результатах запроса родителей, анализе современных здоровьеразвивающих технологий. В ней представлены рациональные подходы к организации и проведению мероприятий по формированию у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.

Цель:

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Совершенствование физического развития детей дошкольного возраста, повышение защитных свойств организма.
2. Формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни.
3. Овладение элементарными нормами и правилами при формировании полезных привычек
4. Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младший дошкольный возраст (2-3 года)	Формирование культурно – гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	<p>Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Строение тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними.</p> <p>Формировать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>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.</p>

<p>Средний дошкольный возраст (4-5 лет)</p>	<p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма.</p> <p>Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (6-8 лет)</p>	<p>Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

Место и время в режиме дня

Реализация совместной образовательной деятельности в режимных моментах

Образовательная деятельность в режимных моментах	<u>Количество</u> форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная совместная образовательная деятельность по формированию здорового образа жизни.	1 раз в 2 недели			

Реализация самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 минут				
Самостоятельные игры в 1-й половине дня	20 минут	15 минут			
Самостоятельные игры, и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 минут	30 минут			
Игры перед уходом домой	От 15 до 50 минут				

Расписание традиционных мероприятий

Возрастная группа	Мероприятие	Месяц
Ранний возраст	Развлечение «В гостях у волшебницы Водицы»	Декабрь
Младшая группа	Досуг «День здоровья»	Октябрь
	Развлечение «Режим дня»	Январь
Средняя группа	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Ноябрь
	Развлечение «Девочка чумазя»	Февраль
Старшая группа	Встреча с интересными людьми	Октябрь
	Участие в соревнованиях «Детская лыжня в Стрижах»	Февраль
	Спортивная семейная игра «Мама, папа и я - спортивная Сибирская семья»	Март
Подготовительная группа	Соревнования по пионерболу	Декабрь
	Сдача норм ГТО	Май

Предполагаемые результаты реализации Программы:

Ребенок в результате освоения Программы:

1. Здоров.
2. Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья.
3. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни.
4. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Форма контроля: Оценка проводится по результатам педагогических наблюдений

Литература

1. Анохина И.А. «Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации

2. Анохина И.А. «Обзор программных документов по вопросу формирования культуры здоровья и приобщения дошкольников к ЗОЖ». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации.
3. Анохина И.А. «Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ»: методические рекомендации.
4. Анохина И.А., Кувшинова И.И., Ткачёва И.В. «Интегрированный подход в работе с родителями по формированию основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста». Дошкольник-образование-Здоровье, часть 2
5. Кудрявце В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления
6. Сизова Н. К. «Валеология»
7. Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., «Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста»
8. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ



№ п/п	Виды оздоровительной деятельности	Периодичность	Ответственные
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Гимнастика для глаз по В.Ф. Базарному	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
3	Самомассаж «Су-джок»	Ежедневно	Воспитатели
4	Динамические паузы	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
6	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Воспитатели
7	Криомассаж	Через день	Воспитатели
8	Босохождение	Ежедневно	Воспитатели
9	«Дорожка Кнейпа»	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
10	Посещение бассейна	1-2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
11	Двигательная деятельность (занятие по физической культуре)	1-2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
12	Двигательная деятельность (спортивные и подвижные игры)	ежедневно	Воспитатели
13	Технология обучения здоровью	2 раза в месяц	Воспитатели

Оптимальная двигательная активность в течение дня

Режимные моменты	1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин. Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 35 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин. Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 40 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 6-8 мин. из 6-7 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 10-12 мин. из 8-10 общеразвивающих упражнений.
Физкультурные занятия в зале	1 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Занятие в бассейне	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Динамические паузы в НОД	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка (общее время пребывания детей на улице в день)	Ежедневно 3 ч	Ежедневно 3,5 ч	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4,5 ч	Ежедневно 4,5 ч
Гимнастика пробуждения	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20–30 мин ежедневно, индивидуально	20–30 мин ежедневно, индивидуально	20–30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 – 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин.

						туры и фольклора	материалов	
*	*				*			
Целевой возраст детей								
Возрастная группа								
I младшая		II младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная
Возраст								
2-3		3-4		4-5		5-6		6-8
*		*		*		*		*

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль (спортивный зал)	Входит в модуль «Игровая» (групповое помещение)	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
1	Балансиры разного типа	6	да	
2	Бревно гимнастическое напольное	2		
3	Гимнастическая палка	20		
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	6		
5	Доска гладкая с зацепами	1		
6	Доска наклонная	1		
7	Доска с ребристой поверхностью	1	да	
8	Дуга малая	2		
9	Канат для перетягивания	1		
10	Коврик массажный	2	да	
11	Кольцеброс настольный	5	да	да
12	Кольцо плоское	20		

13	Куб деревянный малый	5		
14	Кубики малые пластмассовые	40		
15	Лента короткая	20		
16	Мат гимнастический	2		
17	Мат с разметками	1		
18	Мяч баскетбольный	2		
19	Мяч утяжеленный (набивной)	3		
20	Мяч футбольный	1	да	да
21	Набор мячей (разного размера, резина)	40	да	да
22	Набор разноцветных кеглей с мячом	20	да	да
23	Шведская стенка	1		да
26	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
27	Прыгающий мяч с ручкой	18		
28	Секундомер механический	1		
29	Скакалка детская	10	да	да
30	Скакалка инерционная	8		
31	Скамейка гимнастическая	2		
32	Султанчики для упражнений	20		
33	Флажки разноцветные (атласные)	30		
34	Степ-платформы	12		
35	Гантели утяжеленные	30		
36	Гантели пластмассовые	40		

Методическое обеспечение

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
	Комплект компакт-дисков музыкальных	1	да	да

Функциональный модуль «Бассейн»

Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля

Для педагогов:

- организация занятий дошкольников по плаванию для физического развития и укрепления здоровья.

Для родителей:

- совместная деятельность с ребенком по плаванию для физического развития и укрепления здоровья (Бассейн «Афалина», «Нептун», озеро «Спартак»)

Источник требований по организации модуля

См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно- пространственной среды»

Реализуемые образовательные области

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие
*	*	*		*

Реализуемые виды деятельности

Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная активность	Восприятие художественной литературы и фольклора	Конструирование из различных материалов	Трудовая
*	*	*			*			

Целевой возраст детей

Возрастная группа

I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
-----------	------------	---------	---------	------------------

Возраст, лет				
2-3	3-4	4-5	5-6	6-8
*	*	*	*	*

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль
1	Доска для плавания	12
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек	4
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	6
7	Ласты детские	12
8	Лопатки для плавания	12
9	Набор плавающих игрушек	4
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	4
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Палка-трубка	8
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Секундомер механический	2
17	Термометр для воды	1
18	Цветной поплавок	6
19	Шест инструктора	1
20	Шест спасательный	1

