

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕЛЕМДЖИНСКОГО  
РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
«КРАСНАЯ ШАПОЧКА» ПГТ. ФЕВРАЛЬСК**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3

от «07» февраля 2024 года

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

детский сад

«Красная шапочка»

*О.А. Тюрикова* О.А. Тюрикова

Приказ № 07-ОД от

«07» февраля 2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность: физкультурно-  
спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель программы:

Индовская Анастасия

Борисовна,

Заместитель заведующей по

ВМР

пгт. Февральск

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи программы .....	5
1.3.Содержание программы. Учебный план .....	5
1.4.Содержание учебного плана .....	7
1.5.Планируемые результаты.....	11
<b>2.Комплекс организационно - педагогических условий .....</b>	<b>12</b>
2.1.Календарный учебный график.....	12
2.2.Условия реализации программы	15
2.3.Формы аттестации и оценочные материалы	16
2.4.Методические материалы	19
2.5. Рабочая программа воспитания	21
2.6. Календарный план воспитательной работы	29
2.7.Список литературы	29

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» составлена с учетом требований:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 24.07.2015 г. № 966-р)
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
5. Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Красная шапочка» пгт.Февральск.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность**

Актуальность программы обусловлена тем, что физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением, а также тем, что наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, что является предрасположенностью к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма.

Программа отвечает запросам родителей, формирует навыки, умения во всех сферах здоровьесберегающей деятельности и изменения произойдут, если ребенок восполнит недостатки двигательной активности. В связи с чем, в ДООУ введены дополнительные занятия по физическому развитию.

Занятия по программе «Здоровячок» дадут возможность получить оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

**Отличительные особенности программы, новизна.**

К ее отличительным особенностям можно отнести, то, что программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребёнка, его неповторимой индивидуальности, обусловлена возможностью предоставления ребёнку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития физических качеств.

Программа построена на использовании специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и

формирование сводов стопы.

#### **Адресат программы.**

Программа адресована детям от 5 лет до 6 лет.

Данный дошкольный период физического развития называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В 5 лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе 17,0-18,0 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость».

В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп, еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей.

Дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых.

В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности».

5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы- 1 год.

Программа разработана сроком на 36 учебных недель в год, 16 недель в первом полугодии, 20 недель во втором полугодии, в год 72 часа, в неделю по 2 часа.

#### **Форма обучения.**

Очная.

#### **Уровень программы.**

Ознакомительный.

Освоение программного материала данного уровня предполагает развитие у дошкольников основ здоровья, всесторонней

двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Данная программа знакомит обучающихся с умением правильно держать свое тело, через познание многообразия физических упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, формирование правильной осанки.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

*Формы реализации образовательной программы:* традиционная. По занятиям программы, выделяются занятия: оздоровительные по формированию осанки и профилактики плоскостопия; изучению дыхательных техник, пальчиковых гимнастик, общие развивающие упражнения.

Формы контроля: педагогическое наблюдения, открытые занятия.

*Организационные формы обучения:*

Занятия проводятся в группе.

Группа разновозрастная.

Количество воспитанников в группе – от 10 до 20 человек.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Для обучения по программе принимаются дети, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

### **Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа для группы детей старшего возраста – 25 мин.

Занятия проводятся во второй половине дня.

### **1.2. Цели и задачи программы:**

Цель: формирование у детей умения правильно держать свое тело, через познание многообразия физических упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, формирование правильной осанки, правильного дыхания.

Задачи:

- выработка у ребенка навыка правильно держать свое тело, укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы, формирование правильной осанки, формирование правильного дыхания.

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-обеспечение эмоционально-психологического благополучия, охраны и укрепления здоровья детей;

### **1.3. Содержание программы.**

#### **Учебный- план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации/ контроля
----------	---------------------------	------------------	---

		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Осмотр медицинской сестрой.
2	«Что такое правильная осанка»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
3	«Почему мы двигаемся?»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
4	«Дышим правильно»	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.
5	«Закрепление правильной осанки»	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.
6	«Что такое правильная осанка»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
7	«Почему мы двигаемся?»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
8	«Дышим правильно»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
9	«Закрепление правильной осанки»	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.

Итого		72	18	54	
-------	--	----	----	----	--

## 1.4. Содержание учебного плана

### Раздел 1 Вводное занятие.( 8 ч.)

**Теория.** Вводный инструктаж.

**Практика.** Диагностика уровня способностей детей на начало года.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение. Осмотр медицинской сестрой.

**Раздел 2. «Что такое правильная осанка»( 8 ч.) Тема № 1. «Что такое правильная осанка»»** **Теория:** Дать представление о правильной осанке.

**Практика.** Игра «Угадай, где правильно». Подвижная игра «Веселые елочки».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 2. «Береги свое здоровье»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы.

**Практика:** Комплекс гимнастики «Утята». Подвижная игра «Веселые елочки».

Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 3. «Ловкие зверята»**

**Теория:** Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, обучение приема самомассажа.

**Практика:** Комплекс оздоровительной гимнастики, Самомассаж», П/И «Обезьянки», упражнение «В лесу».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 4. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы.

**Практика:** Разминка «веселые шаги», ОРУ (с гимнастической палкой).

Подвижная игра «Теремок», Релаксация «Ветер». Открытое занятие.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Раздел 3 «Почему мы двигаемся?» ( 8 ч.) Тема № 1«Почему мы двигаемся?»**

**Теория:** Дать понятие об опорно-двигательной системе. Рассматривание картинки.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. Подвижная игра «Кукушка». Релаксация «Лес».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 2. «Льдинки, ветер и мороз»**

**Теория:** Дать представление о том, что такое плоскостопие.

**Практика:** общеразвивающие упражнения, самодиагностика. Игра «Делим торт».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 3. «Веселые матрешки»**

**Теория:** Разъяснение правил, ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп, демонстрация, показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «Матрешки». Упражнение «Подтяни живот». П/И «Поймай мяч ногой».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 4. «По ниточке»**

**Теория:** Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке», объяснение, показ.

**Практика:** Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. П/И «Кукушка». Познакомить с образной композицией с элементами танца «Пониточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Раздел 4 «Дышим правильно» (8 ч.) Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** Познакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры на дыхание. Релаксация.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 2. «Ребята и зверята»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами дыхательной гимнастики. Релаксация под звучание музыки.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 3. «На птичьем дворе»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Дыхательная гимнастика «Птички». Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». Динамическое упражнение «Птенец». Самомассаж «Чистим клювик». Игра «Кот и воробей»

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 4. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»**

**Теория:** Подведение итогов о полученных знаниях о дыхательных техниках.

**Практика:** Разминка «Сорока». Комплекс упражнений №3. Релаксация «На поляне». Открытое занятие.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.

### **Раздел 5 «Закрепление правильной осанки» (8 ч.)**

#### **Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** обобщение полученных знаний о опорно-двигательной системе, осанке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, Упражнение в висе. Игра

«Ходим в шляпах».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 2 «Ровная спинка»**

**Теория:** обобщение знаний о правильной осанке.

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «матрешки». Упражнение «Подтяни живот». Подвижные игры «Поймай мяч ногой».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3. «Вот так ножки»**

**Теория:** Формирование навыков здорового образа жизни, через обобщение знаний о причинах плоскостопия, неправильной осанки.

**Практика:** Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических упражнений. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 4. «Движение и здоровье»**

**Теория:** формирование навыков здорового образа жизни, разъяснение о необходимости ежедневной двигательной активности.

**Практика:** Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. Комплекс упражнений. Игровое упражнение «Лодочка». Релаксация.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение. Открытое занятие

**Раздел 6. «Что такое правильная осанка»» (8 ч.) Тема № 1. «Что такое правильная осанка»» **Теория:** Дать представление о правильной осанке.**

**Практика.** Игра «Угадай, где правильно», подвижная игра «Веселые елочки».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 2. «Береги свое здоровье»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы.

**Практика:** Комплекс гимнастики «Утята». Подвижная игра «Веселые елочки».

Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3. ««Ловкие зверята»**

**Теория:** Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, обучение приема самомассажа.

**Практика:** Комплекс оздоровительной гимнастики, Самомассаж», подвижная игра «Обезьянки», упражнение «В лесу».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 4. ««Путешествие в страну Спорта и Здоровья»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы.

**Практика:** Разминка «веселые шаги», общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой), подвижные игры «Теремок», Релаксация

«Ветер». Открытое занятие.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Раздел 7 «Почему мы двигаемся?» (8 ч.) Тема № 1 «Почему мы двигаемся?»**

**Теория:** Дать понятие об опорно-двигательной системе. Рассматривание картинок.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. Подвижные игры «Кукушка». Релаксация «Лес».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 2. «Льдинки, ветер и мороз»**

**Теория:** Дать представление о том, что такое плоскостопие.

**Практика:** .общеразвивающие упражнения, самодиагностика. Игра «Делим торт».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3. «Веселые матрешки»**

**Теория:** Разъяснение правил ходьбы с выполнением упражнений для осанки и стоп, демонстрация, показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «Матрешки». Упражнение «Подтяни живот». Подвижная игра «Поймай мяч ногой»

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 4. «По ниточке»**

**Теория:** Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке», объяснение, показ.

**Практика:** Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. Подвижная игра «Кукушка». Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Раздел 8 «Дышим правильно» (8 ч.) Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** Познакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба. Общеразвивающие упражнения, игры на дыхание. Релаксация.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 2. «Ребята и зверята»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами дыхательной гимнастики. Релаксация под звучание музыки.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3. «На птичьем дворе»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Дыхательная гимнастика «Птички». Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». Динамическое упражнение «Птенец». Самомассаж «Чистим клювик». Игра «Кот и воробей».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 4. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»»**

**Теория:** Подведение итогов о полученных знаниях о дыхательных техниках.

**Практика:** Разминка «Сорока». Комплекс упражнений №3. Релаксация «На поляне». Открытое занятие.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Раздел 9 «Закрепление правильной осанки»( 8ч.)Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** обобщение полученных знаний о опорно-двигательной системе, осанке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения. Упражнение в висе.Игра «Ходим в шляпах».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 2 «Пойдем в поход»**

**Теория:** обобщение знаний о правильной осанке.

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «матрешки». Упражнение «Подтяни живот». Подвижная игра «Поймай мяч ногой»

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3. «В стране здоровья»**

**Теория:** Формирование навыков здорового образа жизни, через обобщение знаний о причинах плоскостопия, неправильной осанки.

**Практика:** Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических упражнений. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 4. «Я здоровье берегу быть здоровым я хочу»»**

**Теория:** формирование навыков здорового образа жизни, разъяснение о необходимости ежедневной двигательной активности. Связь дыхания с правильной осанкой. Подведение итогов.

**Практика:** Подвижная игра «Найди себе место». Упражнение «Ходьба и бег по кругу». Подвижная игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Спинка отдыхает. Открытое занятие. Оценка достижений детей.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.

**1.5. Планируемые результаты**

К концу обучения по программе дети должны овладеть навыком правильно держать свое тело, укрепят мышцы стоп и голени, научится соблюдать симметрию положения тела при выполнении физических упражнений, дышать носом, выполнять упражнения для восстановления

дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. А также разовьют воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами, внимание, сосредоточенность, организованность.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; определяет даты проведения занятия и т.д.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и составлен для каждой группы .

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов		Место проведения	Норма контроля
1-4	сентяб	04.09.2024 09.09.2024  11.09.2024 16.09.2024 18.09.2024 23.09.2024  30.09.2024 02.10.2024	16.30	Коллективная Индивидуальная	8	Вводный инструктаж. Вводное занятие.	Спортивный зал	Педагогическое
5	октябрь	07.10.2024 09.10.2024	16.30	фронтальная	8	«Что такое правильная яросанка»		Педагогическое
6		14.10.2024 16.10.2024	16.30	коллективная		«Береги свое здоровье»		Педагогическое
7		21.10.2024 23.10.2024	16.30	Фронтальная, индивидуальная		«Ловкие зверята»		Педагогическое
8		28.10.2024 30.10.2024	16.30	Коллективное		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»		Педагогическое
9		06.11.2024 11.11.2024	16.30	Фронтальная		«Почему мы двигаемся»	Спортивный зал	Педагогическое

10	Ноябрь	13.11.2024 18.11.2024	16.30	Групповая, фронтальная	8	«Льдинки, ветер и мороз»		Педагогическое
11		20.11.2024 25.11.2024	16.30	Коллективная		«Веселые матрешки»		Педагогическое
12		27.11.2024 02.12.2024	16.30	Коллективная		«По ниточке»		Педагогическое
13	Декабрь	04.12.2024 09.12.2024	16.30	Фронтальная	8	«Дышим правильно»	Спортивный зал	Педагогическое
14		11.12.2024 16.12.2024	16.30	Групповая, коллективная		«Ребята и зверята»		Педагогическое
15		18.12.2024 23.12.2024	16.30	Групповая		«На птичьем дворе»		Педагогическое
16		25.12.2024 30.12.2024	16.30	Коллективная		Сюжетное занятие «На птичьем дворе»		Открытое занятие.
17	январь	08.01.2025 13.01.2025	16.30	фронтальная	8	«Что такое правильная яосанка»		Педагогическое
18		15.01.2025 20.01.2025	16.30	коллективная		«Береги свое здоровье»		Педагогическое
19		22.01.2025 27.01.2025	16.30	Фронтальная, индивидуальная		«Ловкие зверята»		Педагогическое
20		29.01.2025 03.02.2025	16.30	Коллективное		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»		Педагогическое
21		05.02.2025 10.02.2025	16.30	Фронтальная		«Почему мы двигаемся»		Педагогическое

22	Февраль	12.02.2025 17.02.2025	16.30	Групповая, фронтальная	8	«Льдинки, ветер и Мороз»	Педагогическое	
23		19.02.2025 21.02.2025	16.30	Коллективная		«Веселые матрешки»		Педагогическое
24		26.02.2025 03.03.2025	16.30	Коллективная		«По ниточке»		Педагогическое
25	март	05.03.2025 12.03.2025	16.30	Фронтальная	8	«Дышим правильно»	Педагогическое	
26		17.03.2025 19.03.2025	16.30	Групповая, коллективная		«Ребята и зверята»		Педагогическое
27		24.03.2025 26.03.2025	16.30	Коллективная		«Веселые матрешки»		Педагогическое
28		31.03.2025 02.04.2025	16.30	Коллективная		«По ниточке»		Педагогическое
29	апрель	07.04.2025 09.04.2025	16.30	Фронтальная	8	«Дышим правильно»	Педагогическое	
30		14.04.2025 16.04.2025	16.30	Групповая, коллективная		«Ребята и зверята»		Педагогическое
31		21.04.2025 23.04.2025	16.30	Групповая		«На птичьем дворе»		Педагогическое
32		28.04.2025 30.04.2025	16.30	Коллективная		Сюжетное занятие «На птичьем дворе»		Педагогическое
33	Май-	05.05.2025 07.05.2025	16.30	Коллективная	8	«Дышим правильно»	Педагогическое	

Спортивный зал

34		12.05.2025 14.05.2025	16.30	Фронтальная		«Пойдем в поход»	Спортивный зал	Педагогическое
35		19.05.2025 21.05.2025	16.30	Коллективная		«В стране здоровья»		Педагогическое
36		26.05.2025 28.05.2025	16.30	Фронтальная, групповая		«Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»		Игровое

## 2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется просторное помещение (спортивный зал), в котором есть возможность: всем участникам занятия сесть в один круг; работать в 2-3 группах, не мешая друг другу; свободно передвигаться, выполняя упражнения.

### Техническое оснащение занятий:

- Гимнастическая лестница
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мячи:
- Маленькие (теннисные и пластмассовые),
- Средние (резиновые) для фитбола
- Гимнастический мат
- Палка гимнастическая (длина 76 см)
- Скакалка детская для детей старшей группы (длина 180 см)
- Кольцеброс
- Кегли
- Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см), средний (диаметр 50 см)
- Куб для эстафет
- Дуга для подлезания
- Кубики пластмассовые
- Флажки
- Бубен
- Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)
- Массажная дорожка
- Ключки для хоккея
- Тренажер для стоп
- Мешочки с песком

- Канат

### **Информационное обеспечение:**

**Электронные образовательные ресурсы:** демонстрационные материалы, видео-, аудио- записи.

Ноутбук, экран, аудиосистема.

### **Кадровое обеспечение программы.**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3.Формы аттестации и оценочные материалы**

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

#### **Инструментарий для физического обследования детей**

##### ***Метод тестирования нарушения осанки***

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

*Тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

*Тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

##### ***Метод тестирования для выявления плоскостопия***

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

### **Задание №1**

**Цель:** выявить статистическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

**Оценка:**

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и смотрит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

### **Задание №2**

**Цель:** выявить статистическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

**Оценка:**

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

### **Задание №3**

**Цель:** определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

*Оценка:*

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

#### **Задание №4**

**Цель:** выявление плоскостопия у детей посещающих ДОО тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

### **Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста**

/ п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотр и на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		«Отпечатк и стопы»		н.г	к.г.	н.г	к.г.
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.				

Высокий уровень: ( от 11 до12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

### **Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка среднего дошкольного возраста.**

**Высокий уровень:** (от 11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

**Средний уровень :** (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

**Низкий уровень:** (ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

## **2.4. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие *методы обучения*:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

*Педагогические технологии:*

В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада

следующих педагогических технологий в рамках реализации программы - это использование в работе здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий – это обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии делятся:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- Корректирующие технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Введена в физкультурные занятия с детьми (по программе А.И. Бурениной), в цикл занятий «Гимнастика и спортивные игры». Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.

Подвижные игры - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.

Релаксация используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Оздоровительный бег.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

*Самомассаж.* Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Самомассаж проводится в игровой форме.

*Активный отдых* (физкультурный досуг, спортивный праздник, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии.

Коррекционные технологии.

Технология коррекции по развитию физических качеств. Используется на физкультурных занятиях. Это систематическое наблюдение за состоянием и сдвигами физических показателей двигательной подготовленности детей, осуществляется с помощью компьютерной тест-программы А.Н. Тяпина, она помогает оценить уровень и скорректировать сам учебный процесс.

Технология интеграции. Введена в занятия по физической культуре с детьми по программе Л.Д. Глазыриной, как «ненасильное физическое воспитание», где развитие двигательных умений и навыков в основных движениях происходит через сюжетно-образное изложение.

Технологии музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

*Формы организации учебного занятия:* образовательная деятельность организуется в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества умений и навыков.

*Алгоритм учебного занятия:* модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, примечание.

**Методика составления комплексов** оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление

*Дидактические материалы* включают задания, упражнения.

## **2.5. Рабочая программам воспитания**

Рабочая программа структурный элемент дополнительной общеобразовательной программы.

Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в

обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОО:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

#### **Физическое и оздоровительное направление воспитания.**

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными

гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного

3) направления воспитания.

4) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Уклад, в качестве установившегося порядка жизни ДОО, определяет мировосприятие, гармонизацию интересов и возможностей совместной деятельности детских, взрослых и детско- взрослых общностей в пространстве дошкольного образования.

Уклад ДОО – это её необходимый фундамент, основа и инструмент воспитания.

Уклад задает и удерживает ценности воспитания для всех участников образовательных отношений: руководителей ДОО, воспитателей и специалистов, вспомогательного персонала, воспитанников, родителей (законных представителей), субъектов социокультурного окружения ДОО.

Уклад включает:

цель и смысл деятельности ДОО, её миссию; принципы жизни и воспитания в ДОО;

- образ ДОО, её особенности, символику, внешний имидж;
- отношение к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам ДОО;
- ключевые правила ДОО;
- традиции и ритуалы, особые нормы этикета в ДОО;

особенности РППС, отражающие образ и ценности ДОО;  
социокультурный контекст, внешняя социальная и культурная среда ДОО (учитывает этнокультурные, конфессиональные и региональные особенности).

Имидж ДОО – эмоционально окрашенный **образ** ДОО, обладающий целенаправленно заданными характеристиками и призванный оказывать психологическое влияние определённой направленности на конкретные группы социума.

Каждый работник рассматривается как «лицо» учреждения, по которому судят о ДОО в целом. Каждый член коллектива имеет свой профессиональный имидж, и в то же время всех – и руководителей, и педагогов, и младший обслуживающий персонал – объединяет общий имидж: внешний вид, культура общения, интеллект, приветливая улыбка, привлекательность манер поведения, гордость за своё учреждение и воспитанников естественнонаучной направленностей.

С целью реализации дополнительного образования детей с 5 до 18 лет, в ДОО ведется работа по программам дополнительного образования физкультурно-спортивной, социально-педагогической и естественно научной направленностью.

образования

С 2023 года ДОО является инновационной площадкой по созданию центра раннего физического развития.

#### Формы и содержание деятельности

##### 1) Работа с родителями (законными представителями).

Необходимость взаимодействия педагогов с родителями традиционно признаётся важнейшим условием эффективности воспитания детей.

Более того, в соответствии с ФГОС ДО сотрудничество с родителями является одним из основных принципов дошкольного образования.

Нельзя забывать, что личностные качества (патриотизм, доброжелательность, сострадание, чуткость, отзывчивость) воспитываются в семье, поэтому участие родителей в работе ДОУ, в совместных с детьми мероприятиях, их личный пример – все это вместе дает положительные результаты в воспитании детей, приобщении к социокультурным нормам.

Поэтому активное включение родителей в единый совместный воспитательный процесс позволяет реализовать все поставленные задачи и значительно повысить уровень партнерских отношений.

**Цель** взаимодействия: объединение усилий педагогов ДОУ и семьи по созданию условий для развития личности ребенка на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и правил, принятых в российском обществе.

#### **Задачи:**

1. Повысить компетентность родителей в вопросах развития личностных качеств детей дошкольного возраста.
2. Оказать психолого-педагогической поддержку родителям в воспитании ребенка.
3. Объединить усилия педагогов и семьи по воспитанию

дошкольников посредством совместных мероприятий.

## 2) События образовательной организации.

Традиции являются основой воспитательной работы в дошкольном учреждении. Традиционные мероприятия, проводимые в детском саду – это эмоциональные события, которые воспитывают у детей чувство коллективизма, дружбы, сопричастности к народным торжествам, общим делам, совместному творчеству.

В то же время, в рамках общего мероприятия ребенок осознает важность своего личного вклада в отмечаемое событие, так как он может применить свои знания и способности в процессе коллективной деятельности.

В детском саду существует четкая программа действий по осмыслению, организации и развитию традиций, которые позитивно влияют на социализацию и развитие личностных качеств детей дошкольного возраста.

**Цель** проведения традиционных мероприятий: организация в ДОУ единого воспитательного пространства для формирования социального опыта дошкольников в коллективе других детей и взрослых.

### **Задачи:**

1. Формировать представления о нормах и правилах общения детей друг с другом и с окружающими взрослыми.
2. Формировать умение каждого ребенка устанавливать и поддерживать необходимые контакты с детьми разных возрастных групп.
3. Способствовать освоению социальных ролей: мальчик-девочка; старший- младший; член коллектива; житель своего города, гражданин своей страны.
4. Приобщать к истории и культуре народов России в процессе традиционных коллективных мероприятий.
5. Развивать гражданскую позицию, нравственность, патриотизм, инициативу и самостоятельность воспитанников в различных коллективных видах детской деятельности.
6. Воспитывать доброжелательность и положительное эмоциональное отношение к окружающим людям.

Тематика традиционных мероприятий определяется исходя из необходимости обогащения детского опыта, приобщения к ценностям, истории и культуре своего народа.

Традиционным для дошкольного учреждения является проведение:  
*на уровне ДОУ:*

- общественно-политических праздников («День Победы», «День защитника Отечества», «Международный женский день», «День народного единства»);
- сезонных праздников («Осенины», «Новый год», «Масленица»);
- тематических мероприятий («День Здоровья», «День открытых дверей», «Неделя безопасности», «Книжкина неделя», «Театральная неделя»);
- социальных и экологических акций («Открытка для ветерана», «Бессмертный полк»,

«Чистые дорожки», «Кормушка для птиц»);

на уровне группы:

- «Утро радостных встреч»;
- «День рождения»;
- «Чистая пятница»;
- «Наши соседи» (поход в гости с концертными номерами в соседнюю

группу);

-«Портфолио группы».

**Виды совместной деятельности:** игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, трудовая, художественно-эстетическая.

### 3) Совместная деятельность в образовательных ситуациях.

В детском саду процессы обучения и воспитания взаимосвязаны и неразрывны. Не получится обучать ребенка не воспитывая его, и наоборот: воспитательный процесс предполагает обучение чему-либо.

Тем не менее, в ДОУ усилена воспитательная составляющая непосредственно образовательной деятельности (НОД), где особое внимание уделяется развитию таких качеств личности ребенка как: нравственность, патриотизм, трудолюбие, доброжелательность, любознательность, инициативность, самостоятельность и др.

В содержание НОД включается материал, который отражает духовно-нравственные ценности, исторические и национально-культурные традиции народов России.

Цель деятельности педагога: создание условий для развития личностных качеств детей дошкольного возраста.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, задачи воспитания реализуются в рамках всех образовательных областей:

Образовательная область	Основные задачи воспитания
Социально-коммуникативное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Способствовать усвоению норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.</li><li>2. Поощрять стремление в своих поступках следовать положительному примеру, быть полезным обществу.</li><li>3. Развивать коммуникативные качества: способность устанавливать и поддерживать межличностные контакты.</li><li>4. Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям.</li><li>5. Воспитывать чувство любви и привязанности к своей Родине, родному дому, семье.</li><li>6. Поощрять проявление таких качеств, как отзывчивость, справедливость, скромность, трудолюбие, дисциплинированность.</li><li>7. Обогащать представления о труде взрослых, о значении их труда для общества.</li><li>8. Воспитывать уважение к народам мира, их культуре и традициям.</li></ol>

<b>Познавательное развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщать детей к истории, культуре и традициям народов родного края.</li> <li>2. Формировать представления о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей.</li> <li>3. Формировать положительное и бережное отношение к природе.</li> <li>4. Способствовать желанию самостоятельно добывать знания посредством наблюдения, слушания книг, экспериментирования, обсуждения, рассматривания иллюстраций.</li> <li>5. Формировать позитивное и ценностное отношение к планете Земля как общему дому человеческого сообщества.</li> </ol>
<b>Речевое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать все стороны устной речи дошкольников для общения с другими людьми на различные темы.</li> <li>2. Формировать умение оптимально использовать речевые возможности и средства в конкретных условиях общения.</li> <li>3. Воспитывать культуру речевого общения, доброжелательность и корректность.</li> <li>4. Способствовать эмоционально-ценностному восприятию литературных произведений, умению высказать свое личностное отношение к героям сказок, рассказов, стихотворений.</li> <li>5. Поощрять способность аргументированно отстаивать свою точку зрения в разговоре, приучать к самостоятельности суждений.</li> </ol>
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создавать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей детей.</li> <li>2. Развивать эстетический вкус, эмоции, чувство</li> </ol>
	<p>прекрасного при восприятии произведений словесного, музыкального и изобразительного искусства.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Обращать внимание дошкольников на красоту окружающих предметов и объектов природы.</li> <li>4. Способствовать становлению эстетического отношения к окружающему миру.</li> <li>5. Воспитывать любовь к родному краю и Отчизне посредством художественно-эстетической деятельности.</li> <li>6. Стимулировать сопереживание персонажам музыкальных и изобразительных произведений.</li> </ol>
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>2. Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически.</li> <li>3. Воспитывать культуру еды.</li> <li>4. Развивать физические качества дошкольников через приобщение к народным играм и забавам.</li> <li>5. Поощрять стремление детей участвовать в спортивно-оздоровительных мероприятиях.</li> </ol>

В процессе занятий применяются такие методы работы, которые дают возможность дошкольникам выразить своё мнение, обсудить проблему, согласовать со сверстниками и взрослым какое-то действие, приобрести опыт

межличностных отношений.

**Виды совместной деятельности:** игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, трудовая, художественно-эстетическая.

#### **4. Организация предметно-пространственной среды.**

Немаловажную роль в воспитании детей имеет развивающая предметно-пространственная среда (РППС).

При грамотном проектировании РППС в группе и других помещениях детского сада объекты предметной среды положительно воздействуют на эмоциональное состояние ребенка, способствуют его психологической безопасности.

Необходимым компонентом воспитания является и художественно-эстетическое оформление предметного пространства ДОО самими детьми.

**Цель:** создать условия для реализации воспитательного потенциала предметно-пространственной среды ДОО.

#### **Задачи:**

1. Посредством РППС обеспечить возможность заниматься детям разными видами деятельности.
2. Способствовать общению и совместной деятельности детей и взрослых.
3. Приобщать воспитанников к благоустройству и декоративному оформлению интерьера дошкольного учреждения.
4. Формировать эстетическое отношение к дизайну своего быта.

**Виды совместной деятельности:** игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, трудовая, художественно-эстетическая.

#### **Планируемые результаты и формы их проявления**

##### **Целевые ориентиры воспитания.**

1) Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

2) В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы**

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.

Духовно нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому
----------------------	--------------------------	---

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
		горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.

Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.
--------------	--------------------	--

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

В дополнительную образовательную программу «Здоровячок» включена матрица воспитательных событий, составленная в соответствии с направлениями воспитания, определенными в рабочей программе воспитания. Матрица воспитательных событий служит основой для разработки календарного плана воспитательной работы, утверждаемого ежегодно. В календарный план воспитательной работы включены воспитательные события, указанные в Примерном перечне основных государственных и народных праздников, памятных дат (пункт 36.4 ФОП дошкольного образования).

№ п/п	Название мероприятия, события	Формы проведения	Сроки проведения
1.	«Международный день туризма»	развлечение	сентябрь
2	«День отца»	Спортивное развлечение	октябрь
3	«День государственного герба РФ»	флешмоб	ноябрь
4	«День народного единства»	праздник	ноябрь
5	«Всероссийский день Хоккея»	Подвижные игры	декабрь
6	Неделя зимних игр и забав	Спортивное развлечение	январь
7	«День здоровья»	Тематическое занятие	февраль
8	«День защитника Отечества»	праздник	февраль
9	«Всемирный день здоровья»	Открытое занятие	апрель

За педагогом сохраняется право выбора формы в которой будут организованы воспитательные события.

## 2.7.Список литературы

### Список литературы для педагога

1. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

2. **Алямовская В. Г.** Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.

3. **Галанов А. С.** «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

4. **Карпова Т.Г.** «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
5. **Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко** «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

### **Список литературы для родителей**

1. **Колпаков В.Г.** 50 упражнений в помощь позвоночнику. При остеохондрозе, сколиозе, нарушениях осанки / В.Г. Колпаков. - М.: Издательские решения, 2016. - 793 с.
2. **Очерет А.** Почему болит спина? Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. Профилактика и лечение / Александр, Людмила Очерет. - М.: Центрполиграф, 2016. - 256 с.
3. **Очерет А.** Сколиоз. Жизнь в кривом зеркале. Здоровый позвоночник детства / Очерет Александр. - М.: Центрполиграф, 2014. - 385 с.

### **Список литературы для детей**

1. **Барто А.Л.** Зарядка (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.
2. **Марзан Н.** «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- №
3. **Штейнбах В.Л.** Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя – ССР= СНГ- Российская Федерация (Текст)/ В.Л. Штейнбах. – М.:Русь-Олимп. Эксмо, 2008 – 392с.: ил