

Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ім. М.В. Остроградського
Полтавський міський методичний кабінет
Полтавський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №17
«Школа здоров'я»

«Здорове дитинство»

*Авторська програма
фізкультурно-оздоровчої роботи
Полтавського дошкільного
навчального закладу (ясла – садок) №17
«Школа здоров'я»*

«Здорове дитинство». Авторська програма фізкультурно-оздоровчої роботи Полтавського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 17 «Школа здоров'я». Полтава, 2008р.

Укладач програми: Наталія Вікторівна Худолій, вихователь-методист ДНЗ (ясел-садка) №17 «Школа здоров'я»

Рецензенти - консультанти: О.П.Сімон, методист ПОШПО ім. М.В. Остроградського; О.Н.Шептун, методист міського методичного кабінету

Відповідальний за випуск: Л.М.Хилименко, завідувача ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я»

**Схвалено педагогічною радою ДНЗ (ясел-садку) №17 «Школа здоров'я»
Протокол № 3 від 07.02.2008р.**

**Затверджено Радою міського методичного кабінету
Протокол № 5 від 26.02.2008 р.**

**Затверджено Вченою радою ПОШПО ім. М.В. Остроградського
Протокол № 1 від 25.02.2009 р.**

Програма складена з метою програмно – методичного забезпечення діяльності закладу за статутом «Школа здоров'я». Програма базується на принципах, які обґрунтовано у «Концепції дошкільного виховання», «Базовому компоненті дошкільної освіти» та «Державному стандарті в освітній галузі «Фізична культура і здоров'я», Законі України «Про охорону дитинства», наказі МОН України «Про затвердження інструкції з організації охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах» № 985 від 28.10.2008р. .

У програмі передбачено створення у дошкільному закладі режиму розгорнутих комплексів здоров'язберігаючих технологій та всебічного фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Рекомендовано для практичних працівників дошкільних навчальних закладів.

Зміст

- 1. Передмова**
- 2. Організація життя дітей у дошкільному закладі**
- 3. Організація фізкультурно-спортивної роботи з дітьми (коротка характеристика форм фізкультурно-спортивної роботи)**
- 4. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми (коротка характеристика форм фізкультурно-оздоровчої роботи)**
- 5. Молодша група. Завдання виховання. Результати навчально-виховної роботи**
- 6. Середня група. Завдання виховання. Результати навчально-виховної роботи**
- 7. Старша група. Завдання виховання. Результати навчально-виховної роботи**
- 8. Робота з батьками**
- 9. Безпосередня робота з дітьми. Додатки: молодша група, середня група, старша група**

Список використаних джерел

Головною турботою кожного суспільства є забезпечення умов для нормального життя, психічного розвитку, збереження здоров'я його членів.

Нажаль, мусимо констатувати значне погіршення стану довкілля, дедалі помітніше виснаження природних ресурсів, прогресуючу деградацію усіх сфер суспільного життя. За останнє десятиріччя Україна переживає найглибшу демографічну кризу: ознакою демографічного старіння нації є скорочення народжуваності дітей. Дедалі зростає група дітей, які потребують суспільного виховання, надто хворих та з психічними вадами. Значно зросла захворюваність дітей дошкільного віку.

У сучасних умовах в місті Полтаві склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Майже 70% дорослого населення мають низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я. Різко зросла захворюваність на гіпертонію, стенокардію.

55% дітей та підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку. Викликає занепокоєння фізичне виховання в сім'ях.

Одним із завдань дошкільного закладу є забезпечення кваліфікованої допомоги для зміцнення, збереження фізичного і психічного здоров'я дітей, а також актуальним є завдання навчити дітей турбуватися про власне здоров'я. Навчити цінувати своє здоров'я і життя – ось основна стратегія сьогодення. Необхідно викликати у дітей прагнення зберігати і зміцнювати своє здоров'я, переконати у тому, що здоров'я кожного значною мірою залежить від способу його життя, сформуванню поняття про те, що здоров'я – основа щастя людини. У дошкільці через пропаганду здорового способу життя має бути забезпечена взаємодія сім'ї, дошкільного закладу, школи, суспільства.

Великий педагог В.Сухомлинський писав: “Я не боюся ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили”.

Програма “Здорове дитинство” розроблена з метою впровадження у дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №17 “Школа здоров'я” м. Полтави суспільної політики, визначеної Законом України “Про національну доктрину розвитку освіти”, Національною програмою “Діти України”, Законом України “Про фізичну культуру і спорт”, Міською програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, обласними програмами “Основа безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку”, “Дошкільця Полтавщини”, а також з урахуванням вимог програм виховання дітей дошкільного віку, рекомендованих Міністерством освіти і науки України.

Пріоритетним завданням програми є виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно-сприятливого, життєвого простору.

Невід'ємною складовою програми є розділ “Фізичне виховання”, який забезпечує можливість набуття дитиною необхідних знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення тривалої життєвої активності. В системі навчання програма забезпечує розвиток спорту, як важливої складової виховання дошкільнят.

Колектив ДНЗ разом з батьками сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою, спортом, недопущенню будь яких форм насильства, а також проведенню та впровадженню в практику роботи наукових досліджень, передового досвіду з проблем зміцнення здоров'я, організації медичної допомоги дітям, пропаганди здорового способу життя та виховання безпечної поведінки дітей і дорослих.

Мета програми:

Формування, забезпечення і розвиток фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я кожного учасника навчально-виховного процесу.

Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити:

- комплексний підхід до гармонічного формування всіх складових здоров'я;
- удосконалення фізичної і психічної підготовки дитини до активного життя у шкільному віці;
- використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення;
- формування навичок правильного поведіння в небезпечних ситуаціях; сприяння становленню у дитини основ екологічної культури;
- реалізацію безперервної валеологічної освіти;
- високий рівень оздоровчо-профілактичної роботи.

Напрямки виконання програми:

1. Психічне, духовне, соціальне здоров'я дитини.
Розвиток фізичного виховання.
2. Охорона життя та здоров'я дітей.
3. Оздоровчо-профілактична робота.
4. Спільна робота з батьками.
5. Організація здорового екологічного оточення.
6. Покращення умов перебування дітей у дошкільному закладі та праці колективу.
7. Матеріально-технічне забезпечення.
8. Інформаційно-пропагандистське забезпечення.
9. Методичне забезпечення.

Очікування наслідків реалізації програми:

Виконання зазначених завдань дасть змогу досягти зниження захворюваності дітей, членів трудового колективу; підвищити рівень профілактичної роботи; зменшити вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей і дорослих.

Програма розрахована на дітей від 1,5 до 6 років.

Програма реалізується через виконання річних планів навчально-виховної роботи з дітьми закладу та на підставі додаткових заходів щодо виконання державних стандартів та регламентуючих документів вищих ланок органів освіти.

Зазначені у програмі заходи реалізуються всіма службами дошкільного навчального закладу і є обов'язковими до виконання.

Фінансове забезпечення програми здійснюється за рахунок:

- бюджетних коштів;
- добровільних внесків окремих громадян;
- спонсорської допомоги з боку підприємств, закладів міста, області;
- коштів громадських та державних фондів допомоги дитинству;
- коштів передбаченими цільовими програмами підтримки сімей, дитини, закладів освіти.

Організація режиму життя

Організувати гнучкий режим життя для малюків 2-4 років з урахуванням фізіологічних потреб дитини та зручності членів сім'ї. Дозволяється перебування дитини в групах з різним режимом за запитом батьків. Тому годування і сон, інші режимні моменти, проводяться виходячи з індивідуальних потреб кожної дитини та її бажань. Насильство над дитиною виключається у будь-яких проявах, коли дорослі мають намір підкорити малечу на користь своєму способу життя.

Для дітей 4-6 років бажано зберегти також режим саморегулювання. Але основні фізіологічні акти (сон, прийом їжі, організовані заняття) проводити у відведені часи. Це організовує дитину, підвищує її працездатність.

Режим перебування дитини 2-6 років у ДНЗ протягом дня – 10,5 годин або 12годин.

Організація життя дітей у дитсадку здійснюється з урахуванням психофізіологічної індивідуальності та диференційованого підходу.

Організація рухового режиму

Для кожної дитини створити можливість достатньо рухатися. Завдання: навчити правильно та безпечно рухатися, закласти основи фізичної культури, залучити до активного спорту та відпочинку, забезпечити індивідуальний підхід до дітей різного віку, своєчасно виявляти відхилення в розвитку рухових функцій і ввести корекційну роботу.

Активний рух дитини забезпечує раціонально організоване середовище та базові умови в приміщенні та на вулиці, наявність спеціального фізкультурно-спортивного обладнання, зручний одяг та взуття, перебування на свіжому повітрі, у природних умовах, вмiла організація навчально-виховної роботи з дітьми, наявність спеціаліста-фахівця (вихователя з фізичної культури), взаємодія педагогів і батьків в питаннях фізичного виховання дітей дошкільного віку, різноманітність навчально-виховних форм (Таблиця №1).

Стимулювати та заохочувати змістовну самостійну рухливу діяльність дітей. «Не допускати стримання рухів. Не пропустити дитячої гіподинамії!» – наш девіз.

Організація харчування

За основу організації правильного харчування взяті правила: звернути увагу на якість продуктів харчування по-перше; по-друге – на якість кулінарної обробки, яка включає в себе холодну і теплову обробку з максимальним збереженням смакових якостей та вітамінів, особливо вітаміну «С». Дотримання правил кулінарної обробки продуктів допоможе максимально зберегти їх біологічну цінність, підвищити засвоєння і надати їжі привабливий зовнішній вигляд і смак.

Готуючи корисну і смачну їжу звертати увагу на різноманітність раціону. Тому включати в щоденне меню страви з сухофруктів (плови, запіканки), салати з свіжої моркви з рослинним маслом, овочеві страви з різними

комбінаціями (крупами, рибою, м'ясом, яйцями, сиром). Обов'язковими повинні бути страви з гарбуза (ікра, оладки, пудинг, каші).

Тричі на рік (листопад, січень, березень) протягом 10 днів включати в полуденок як натуральну біодобавку фрукти без води: ізюм, курагу, чорнослив, в поєднанні з волоськими горіхами – природними концентратами корисних речовин.

Двічі на рік (листопад, березень) на протязі місяця давати дітям вітамінні фіточаї.

Протягом всього року проводити штучну «С» вітамінізацію III страви (компот з сухофруктів).

В періоди профілактики дитячої захворюваності на грип та ОРВЗ необхідно забезпечити вживання дітьми щодня лимонів, калини, меду, фітонцидів.

До щоденного меню слід частіше додавати овочі, фрукти, зелень, натуральні соки, страви української національної кухні.

Всі страви повинні готуватися на очищеній воді, яка обробляється спеціальними водяними фільтрами, адже якість води багато важить у боротьбі із захворюванням і в зміцненні здоров'я дитини.

Організація сну

Залежить від віку дитини, а також стану її нервової системи. Дошкільники потребують денного сну (при відчинених вікнах або фрамугах в залежності від погодних умов; без подушок для профілактики порушень постави). Діти молодшого дошкільного віку повинні спати обов'язково. З віком працездатність у дітей зростає, тому деякі діти 5-6 років інколи не сплять, вони не мають потреби в денному відпочинку. Припускається відмова від сну. Таким дітям дозволяється лежати спокійно у ліжках, не розмовляючи, не заважаючи своїм товаришам.

Під час безпосередньої підготовки до сну, перебуваючи у ліжках, дітям пропонуються елементи психологічного розвантаження: казкотерапія, музикотерапія. Вони прискорюють процеси засипання, поступово налагоджують дитячий організм на відпочинок.

Виховання культурно-гігієнічних навичок

Проблема гігієни залишається у центрі навчально-вихованого процесу в ДНЗ, але сучасне життя вимагає нових підходів до цього питання: потрібно розглядати дитину не стільки як виконавця, а скільки як активного суб'єкта гігієнічних дій, здатного до самоконтролю і самореалізації. Тому навчання дітей культурно-гігієнічним навичкам повинно спрямовуватися на самообслуговування. Потрібно створити в дитсадку такі умови, коли дитина обізнано виконує правила культури поведінки за столом під час прийому їжі, уміє самостійно виконувати основні гігієнічні процедури, самостійно користується основними гігієнічними засобами, виконує правила основних гігієнічних процедур, додержується гігієни праці.

Організація фізкультурно-спортивної роботи (Таблиця №2).

Коротка характеристика форм фізкультурно-спортивної роботи

1. Заняття фізичною культурою щодня :

- в теплий період року – всі заняття проводити на свіжому повітрі (в зручному одязі та взутті). Два заняття за методикою Е.С. Вільчковського. Інші три проходять в таких формах: дитячий туризм, спортивна прогулянка, спортивна розвага. Заняття проводяться вихователем групи з участю та допомогою помічника вихователя або вихователем з фізкультури з участю та допомогою вихователя групи.

- в холодний період року – проводити 2 заняття у спортивному залі при відкритих фрамугах в спортивному одязі і босоніж під музичний супровід з елементами педтехнології Е. Єфименка. В зміст занять як складовою частиною включати горизонтальний пластичний балет. Всі пози в програмах «Пластик-шоу» горизонтальні. Кожне заняття закінчується ходьбою по «стежині здоров'я».

Три інших проходять у формі дитячого туризму, спортивної прогулянки, спортивної розваги на свіжому повітрі.

Використання різних систем навчання допомагає реалізувати наступність в роботі ДНЗ та шкільних навчальних закладів з питань фізичного виховання.

У вересні і травні заняття з фізичного виховання будуються і проводяться вихователем з фізкультури у формі тестування фізичного розвитку. Діти обстежуються за різними параметрами. Ігровий стиль тестування допомагає виявити найвищий рівень рухового розвитку дитини. Дані тестування фіксуються в окремому журналі, доводяться до відома вихователів і батьків вікових груп через «Протокол тестування рухового розвитку».

Діти 6 років в травні місяці щороку проходять Державне тестування фізичної підготовленості.

Всі заняття обов'язково включають вправи на дихання, різноманітні види масажу. Всі вправи та рухові дії поєднуються одним сюжетом.

2. Дитячий туризм як варіант фізкультурного заняття на свіжому повітрі проводити один раз на тиждень у формі прогулянки-походу за межі території ДНЗ до природно-ландшафтного місця.

Зміст таких занять забезпечує оздоровлення дитячого організму за допомогою природних чинників, запобігає гіподинамії, вдосконалює рухові навички в природних умовах та сприяє розвитку фізичної витривалості, вмінню орієнтуватися в різних місцевостях. Дитячий туризм проходить згідно встановлених та затверджених маршрутів з участю та допомогою помічника вихователя. Перед виходом робиться відповідний запис в журналі реєстрації «Про перебування дітей за межами території ДНЗ».

Проводиться необхідна попередня підготовча робота дітей і вихователів. Маршрут переходу обстежується вихователем заздалегідь. Серйозні вимоги пред'являються до взуття та одягу дітей.

3. Спортивну прогулянку як форму фізкультурного заняття на свіжому повітрі проводити 2 рази на місяць по п'ятницях в умовах стадіону,

спортивного майданчику, спортивного стаціонарного комплексу, майданчику атракціонів, басейну. Під час проведення спортивної прогулянки вихователь повинен додержуватись техніки безпеки та створювати гігієнічно-педагогічні умови: підготовка спеціального місця для проведення, необхідного спортивного інвентарю, обладнання та зручного одягу, взуття для дітей. Спортивним іграм, вправам та розвагам надається більше значення порівняно з іншими фізкультурними вправами і рухами. Спортивна прогулянка включає в себе: організований перехід до місця проведення з виконанням ряду рухових завдань, подоланням перешкод; спостереження; дидактичні ігри спортивної тематики; спортивні ігри, вправи, змагання, естафети, розваги; самостійну рухову діяльність дітей; індивідуальну роботу з дітьми; повернення до ДНЗ у повільному режимі.

4. Спортивні розваги як різновид фізкультурного заняття проводити 2 рази на місяць:

- в холодний період року у спортивному залі при відкритих фрамугах;
- в теплий період року на спортивному майданчику або в природних умовах.

Заняття організовувати у формі змагання з однолітками. Вони потребують підготовки спеціального конспекту, атрибутів, сюрпризного моменту. Передбачається раціональне чергування ігор різних форм організації: колективні, групові, індивідуальні конкурси і атракціони. Переважає розважальний характер заходу. Для забезпечення оптимальних психічних навантажень не можна стримувати дитячі почуття та емоції. Обов'язковою є участь кожної дитини.

5. Ранкова гімнастика позитивно впливає на здоров'я і всебічний розвиток дитини. Має за мету «розбудити» дитячий організм від сну, налагодити його на дієвий ритм життя, стимулювати діяльність м'язової і судинно-серцевої системи, формувати потребу в щоденних ранкових фізичних вправах. Проводити за різними системами в залежності від пори року:

- в теплий період – на спортивному майданчику за методикою Е.С.Вільчовського;
- в холодний період - у спортивному залі при відкритих фрамугах за педтехнологією М.М.Єфименка в полегшеному одязі, без взуття під музичний супровід. Комплекси містять елементи корекції постави та профілактики плоскостопості і закінчуються ходьбою по «стежині здоров'я».

Всі комплекси мають сюжетну лінію. Рухові вправи добираються за такими загальними принципами: простота і доступність, різноманітність, імітаційність, відповідність вправ нервової і м'язової енергії дитини. Комплекси містять обов'язкові вправи на дихання.

6. Фізкультурні паузи проводити щоденно у перерві між заняттями, які не мають достатньої рухової активності або пов'язані з тривалим сидінням. Комплекси вправ і форма проведення змінюються щомісяця і можуть включати вправи з м'ячем, скакалкою, основні фізичні рухи, пантоміму тощо. Фізкультпаузи комбінованого типу поєднують загально-розвиваючі вправи та знайомі дітям рухливі ігри.

Краще використовувати фізпаузи, що мають віршований супровід. Діти його легко запам'ятовують і використовують в подальшому в самостійній руховій діяльності.

7. *Фізкультхвилинки* проводити щодня під час занять, які вимагають перебування дітей у малорухливих положеннях: сидіння за столами під час тривалої продуктивної діяльності: через 7-9 хв. з початку заняття з дітьми 5 року життя і через 10-12 хв. з дітьми 6 року життя.

Вправи повинні спрямовуватися на основні великі м'язові групи та знімати статичну напругу. Комплекси вміщують: 10-12 присідань, 30-40 сек. біг на місці, 10-18 стрибків тощо. Рухи виконуються з таких вихідних положень: стоячи біля столу, на килимку тощо. Характер вправ узгоджується з характером діяльності дітей на занятті; зміст віршів-супроводів – зі змістом занять.

8. *Рухлива гра*. Руховий режим дитини насичувати рухливими іграми протягом всього дня перебування дитини у ДНЗ. Рухлива гра розучується під час організованих занять з фізичного виховання, прогулянок та вводиться в подальшому до різних форм роботи з дітьми (заняття, свята, розваги, походи, фізпаузи тощо) або проводиться як самостійна форма роботи.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор у повсякденні забезпечується правильним їх добором відповідно віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та стану працездатності, базових рухів в іграх та впливу їх на різні м'язові групи і системи організму, пори року і погоди, місця в режимі дня та місця проведення, а також належним педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введення до рухового режиму різних видів ігор.

Ускладнити гру під час повторення, можна за допомогою нового рухового завдання, введення нових правил. Такі прийоми дають змогу продовжити зацікавленість дитини грою, її сюжетом, руховою дією.

9. *Гімнастика пробудження* після денного сну поступово налаштовує дитячий організм на активну продуктивну діяльність. Проводити у ліжках при відкритих фрамугах за педтехнологією М.М. Єфименка в поєднанні з повітряними ваннами. Кількість вправ – 4-6 або 8-10 протягом 5-10хв. Їх підбір йде від розслаблених повільних горизонтальних положень лежачи на спині, потім до вертикалізованих, активних поз стоячи, в ходьбі, бігові.

По мірі освоєння дітьми простих початкових вправ, включати більш складні. Комплекси можна використовувати для всіх вікових груп, змінюючи тональність програми, ігрові персонажі, тривалість виконання. Комплекси проводяться в театральній-ігровій формі під легку, тиху, пластичну музику.

10. *Індивідуальну роботу з розвитку рухів* проводити з дітьми у відведений для самостійної рухової діяльності час щодня. Дітей залучають до неї для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок, для усунення відставання в розвитку фізичних якостей внаслідок невідвідування дитсадка, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку та інших чинників. Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушення постави і стопи та виправлення їх. Педагог або вихователь з

фізичної культури визначає мету індивідуальної роботи, виходячи із попередніх спостережень за дитиною, враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, інтереси дітей. Індивідуальна робота проводиться з однією дитиною або з підгрупами по 2-4 дітей.

11. Спортивні ігри та вправи позитивно впливають на фізичний розвиток та збереження здоров'я: зміцнюють кістково-м'язову систему і мускулатуру, збільшують зріст і об'єм грудної клітини, поліпшують працездатність дихальних органів, посилюють діяльність серцево-судинної системи.

Кожного дня дітей навчати елементам техніки спортивних ігор. Впровадження елементів спорту в прогулянку досягається з умови, якщо діти спираються на відповідний руховий досвід, здобутий на заняттях з фізичного виховання, де вивчаються основні техніки спортивних вправ. Спортивні ігри та вправи діляться відповідно до пори року: на зимові (лижі, хокей, ковзани, санчата, сніжки, ковзанки з дорослими) та літні (футбол, волейбол, бадмінтон, баскетбол, теніс, велосипед, самокат, обруч, скакалка, м'яч, гойдалки, класи, «літаюча тарілка»). Особливу увагу надавати підбору спортивного інвентаря та обладнання, виконанню правил техніки безпеки.

12. Самостійна рухова діяльність є формою активізації рухового режиму дитини щодня: у вільний від занять час, години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо. Завдання педагогів – забезпечити належний рівень та зміст самостійної рухової діяльності дітей завдяки збагаченню їхнього рухового досвіду, створенню необхідної матеріальної бази в приміщеннях спортивної зали, групи, на спортивному і груповому майданчиках.

Доступ до спортивного, фізкультурного інвентаря та обладнання повинен бути вільним. Доцільно використовувати нестандартне саморобне обладнання, рухливі іграшки.

Потребує вмілого керівництва з боку вихователів, які повинні постійно мати в полі зору гіперактивних і малорухливих дітей.

13. Година атракціонів – дієвий спосіб активізації рухового режиму дошкільників. Допомогає у розвитку таких психофізичних якостей як життєрадісність, рішучість, сміливість, терплячість, витривалість, спритність, точність рухів. Проводити як організовану форму роботи один раз на тиждень у 11 половину дня з підгрупами дітей на спеціально облаштованому майданчику з атракціонами, який має каруселі, гойдалки, рухливу лаву, гірку, лабіринт. Залучати до допомоги помічника вихователя, який доглядає підгрупу дітей та керує їх самостійною руховою діяльністю на груповому майданчику. Потребує великої відповідальності дорослих за безпеку життя дітей під час ігрових дій на атракціонах.

14. Тиждень здоров'я ставить за мету виявлення набутих дитиною фізкультурно-спортивних навичок, її фізичних та особистісних якостей, залучення батьків до участі в освітньому процесі з проблеми фізичного виховання дошкільників. Проводити 2-3 рази на рік. Тиждень насичується різними формами роботи з фізичного виховання та оздоровчо-профілактичними заходами, більшість яких організується на вулиці, та відрізняється

нестандартними підходами до їх підготовки та проведення. Не залишається по за увагою педагогів і робота з інших розділів програми, але вона має яскраво виражену фізкультурно-оздоровчу спрямованість. Привалює валеологічна освіта всіх учасників педагогічного процесу: батьків – дітей – педагогів. Головною подією тижня здоров'я може стати загальносадове фізкультурно-спортивне або музично-спортивне свято з відповідною участю кожної вікової групи.

План Тижня здоров'я розробляється та проводиться творчою групою дитячого закладу з участю батьківської громади.

15. Дні здоров'я сприяють пропаганді фізичної культури та залученню малят до здорового способу життя. Проводити один раз на місяць. В цей день відмінюються усі заняття розумового навантаження, дозвілля заповнюється бесідами на теми здорового способу життя та користь від занять фізкультурою та спортом. Режим насичується руховою діяльністю дітей, самостійними іграми, фізкультурними та музично-ритмічними заняттями та фізкультурно-спортивними розвагами, комплексами лікувально-профілактичних процедур. Потребує розробки робочого плану, може бути присвячений одній темі, мати єдину сюжетну лінію.

В теплу пору року все життя дітей виноситься на свіже повітря. В холодну – перебування дітей на вулиці по можливості збільшується. Всім дітям забезпечується активна рухова, трудова та художня діяльності.

День здоров'я обов'язково включає різноманітні форми роботи з батьками з питань фізичного виховання дітей та їх оздоровлення в умовах сім'ї та дитсадка.

16. Фізкультурно-спортивні свята об'єднують дітей спільними переживаннями, дарують відчуття перемоги, допомагають формувати бажання бути сильними, спритними, витривалими, займатися фізкультурою та спортом. Проводити з дітьми середнього та старшого дошкільного віку 3 рази на рік: на початку навчального року, взимку та влітку. Свята є своєрідною формою показу досягнень дошкільнят у різних видах рухової діяльності. Не виключається посильна участь молодших дошкільнят. Діти ясельних груп запрошуються як активні глядачі.

Програму свят розробляє ініціативна група, яка включає в зміст заходу рухливі вправи, ігри, змагання, вікторини, загадки, атракціони, танці, пісні, підбиття підсумків, нагородження переможців, закриття свята.

Підготовка до свята здійснюється членами трудового колективу закладу, дітьми і вихователями протягом всього освітнього процесу. Свята є відкритою формою роботи дошкільного закладу, на які запрошуються представники громадськості, ЗМІ, батьки вихованців та родини, де є діти, які не відвідують дитсадок.

17. Спортивні секції пропонуються дитсадком як додаткові освітні послуги за запитом батьків. Їх мета: закріплення фізкультурних та спортивних навичок, які отримуються дітьми під час організованої планової роботи закладу, розвиток вольових якостей дитини, зміцнення дитячого здоров'я під час занять активним спортом.

Заняття в секціях організовувати протягом навчального року у II половину дня у спортивному залі або на спортивному майданчику з використанням спортивного інвентаря та обладнання. Керують секціями вихователі, батьки або фахівці, які мають спеціальну освіту та дозвіл на роботу з дітьми.

Зміст роботи спортивної секції включає окрім тренування відкриті заняття, заняття-звіти перед батьками та показові виступи у загально-садових масових заходах. План роботи спортивної секції узгоджується з адміністрацією ДНЗ та затверджується завідуючою. Напрямок роботи секцій: шахи, шахмати, основи карате, плавання, футбол, основи самозахисту.

18. Гуртки та студії естетично-фізкультурної спрямованості допомагають фізичному оздоровленню дітей та підвищенню їх емоційного стану і є також додатковою освітньою послугою в розрізі фізичного виховання. Заняття проводити протягом навчального року у II половину дня за згодою батьків з урахуванням інтересів дітей. Керівники гуртків та студій повинні мати спеціальну освіту та досвід роботи з дітьми дошкільного віку. Зміст та завдання роботи погоджується педагогічною радою закладу та контролюється завідуючою та вихователем-методистом.

Спрямованість таких об'єднань: ритміка, «Пластик-шоу», аеробіка, спортивні танці тощо.

19. Спортивні години по п'ятницях з участю батьків є відкритою формою спортивного сімейного дозвілля та демонстрацією досягнень дошкільнят у різних видах рухової діяльності. Їх мета: створити під час колективної активної діяльності хороший настрій, сприяти вихованню доброзичливості, вмінню співпереживати, отримувати задоволення від колективних занять фізкультурою та спортом. Проводиться вихователем з фізкультури один раз на два місяця у II половину дня з однією віковою групою, починаючи з середнього віку:

- в холодний період року в спортивному залі в спортивному одязі при відкритих фрамугах;

- в теплий період року на спортивному або груповому майданчиках.

До програми включати веселі атракціони, ігри-забави, естафети, спортивні знайомі ігри та вправи (за спрощеними правилами). Попереднє тренування дітей виключається.

До участі запрошуються 8-10 сімейних родин, які приймають участь в спортивних змаганнях, роботі журі, в якості вболівальників, що створює особливу атмосферу свята та партнерства між дітьми і батьками, між батьками і педагогами.

20. «Школа м'яча». Ігри та вправи дітей з м'ячем є вагомою складовою системи фізкультурно-оздоровчих заходів закладу. Використовуючи зацікавленість малюків такими іграми, вчимо дитину оволодівати необхідними видами рухів (кочення, кидання, прокочування, підкидання, ловіння, під час ходьби, бігу, стрибків тощо), орієнтуванню у просторі, керуванню тілом в цілому та зміцненню кінцівок. Дії з м'ячем зміцнюють різні групи м'язів, формують окомір, вдосконалюють точність рухів.

Організовувати 2-3 рази на тиждень, починаючи з молодшого дошкільного віку. Включати в різні види діяльності та форми роботи з дітьми в залежності від фізкультурно-спортивної завантаженості за змістом програми «Школи м'яча» закладу, за допомогою якої педагоги навчають дітей засвоєнню елементів гри у футбол, волейбол, баскетбол, малого та великого тенісу.

Потребує наявності необхідної кількості та різних за розміром м'ячів у кожній віковій групі, додаткового супутнього інвентаря.

21. Дитяча фізкультурна агітбригада як самостійна форма роботи ставить за мету формування життєво-компетентної дитячої особистості в розрізі фізичного здоров'я, сприяє розвитку інтересу до здорового способу життя та вихованню відповідальності за збереження здоров'я свого та оточуючих. Програми виступів включають поради з безпеки здоров'я, рекомендації по догляду свого тіла, ознайомлення з традиціями та методами оздоровлення людини, пропаганду фізкультури та спорту.

Сценарії готує творча доросла група дитячого закладу. Підготовча робота складається з розроблення програми виступу, репетицій, виготовлення костюмів та атрибутів. Виступи проводити виходячи з педагогічних потреб, але не рідше 2-3 разів на рік. Вони можуть бути як самостійною формою або складовою Дня здоров'я, або Тижня здоров'я.

До агітбригади зараховуються діти старшого дошкільного віку, які мають певні творчі нахили та відповідну фізичну підготовку. Керує агітбригадою вихователь з фізкультури.

22. Динамічні переходи по території закладу організовувати з дітьми молодшого дошкільного віку, під час яких малюки засвоюють різні види ходьби, вчать ходити в зазначеному темпі, долати нескладні перешкоди на землі, тротуарі, орієнтуватися у просторі навколишнього середовища. Така форма роботи готує дітей до участі у дитячому туризмі за межами території дитсадку.

23. Малі туристичні походи є основною формою туристської роботи з дошкільниками, яка сприяє удосконаленню рухових навичок, розвитку фізичних якостей, опануванню нескладних туристських правил. Під час цих походів діти вправляються в пересуванні по пересіченій місцевості, правилах поведінки на природі, вмінню орієнтуватися на малознайомій місцевості, долати перешкоди.

Організовувати двічі на рік (восени і весною) з дітьми старших груп з участю вихователя з фізкультури та батьків. Потребує кропіткої теоретичної та практичної підготовки дітей, батьків, вихователів. Дорослі, які супроводжують групу, повинні добре знати і виконувати інструкції з охорони життя і здоров'я дітей, знати правила першої допомоги та вміти надати її в разі нещасного випадку. Ретельно готується необхідний інвентар, просте туристичне оснащення, кип'ячена вода, аптечка тощо.

24. Сімейний спортивний клуб створюється як додаткова форма роботи з фізичного виховання, яка ставить за ціль пропаганду здорового сімейного способу життя, фізкультурно-спортивного руху, активізацію рухового режиму дитини-дошкільника.

Заняття клубу проводити у вечірні часи та у вихідні дні в умовах спортивного залу або стадіону закладу в залежності від погодних умов. Зміст занять планується членами сімей самостійно, враховуючи спортивні інтереси та настрої дитини у виборі спортивних ігор та вправ. Необхідно забезпечити вільний доступ учасників клубу до спортивного обладнання та інвентаря. Перед початком занять дорослим та дітям нагадуються правила поведіння у спортивній залі та правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Керує клубом вихователь з фізичної культури.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи (Таблиця №3).

Коротка характеристика форм фізкультурно-оздоровчої роботи

1. Фізкультурні оздоровчого змісту

Ранкова гімнастика (Див. Фізкультурно-спортивний блок)

Фізкультурні паузи (Див. Фізкультурно-спортивний блок)

Фізкультхвилинки (Див. Фізкультурно-спортивний блок)

Гімнастика пробудження (Див. Фізкультурно-спортивний блок)

Оздоровчий біг щодня в повільному темпі. Проводити після ранкової прогулянки, перед поверненням дітей в дитячий заклад, на території стадіону, або навколо будівлі дитячого садка в залежності від погодних умов. Дистанція збільшується з віком дітей (200 – 350 м). З появою проявів перевтоми запропонувати дитині перейти на швидкий або повільний крок.

***2. Загартовуючі процедури за допомогою природних чинників (Таблиця №4):**

Сонце. Сонячні ванни: під час прогулянки влітку до 11 годин зранку та після 16 годин у другу половину дня. Тривалість нарощується від 3-4хв. до 40 хв. протягом доби. Діти перебувають на повітрі в одних трусах, голови вкриті панамками. Процедура проходить в русі або на спеціальних лежачках під наглядом вихователя або медичного працівника.

Повітря. Прогулянки на свіжому повітрі не менше 3-х годин на день в будь-яку погоду; оптимально – тричі на день, але не менше двох – до та після денного сну. Влітку та на весні прогулянки дітей під мокрими після дощу деревами, взимку – під засніженими. Супутні заходи: ігри, праця у природі, самостійна рухова діяльність, рухливі та спортивні ігри. Тривалість прогулянок згідно режиму вікових груп.

Повітряні ванни приймаються в процесі ранкової гімнастики (в теплий період року на свіжому повітрі), після денного сну, під час фізкультурних занять. Температура повітря від +21°C до +18°C. Тривалість до 10хв. взимку і до 60хв. влітку. Коли дуже тепло, дошкільнята можуть бавитися весь день в самих трусиках та легеньких маечках.

Провітрювання групових кімнат здійснюється кожні 1,5-2 години холодної пори року протягом 15-20хв. Теплої пори року діти навчаються, граються при відкритих фрамугах. Наскрізне провітрювання (за відсутності дітей) здійснюється двічі-тричі на день, триває від 10 до 15хв. (згідно режиму

провітрювання в кожній віковій групі). Супутній захід: вологе прибирання приміщення.

Дитячий одяг повинен відповідати температурі повітря на вулиці і в приміщенні. Не допустимо перегрівати дитину, тепло її вдягати. Бажане перебування дитини в полегшеному одязі, відмова від довгих рукавів та закритих дитячих колгот.

Для запобігання негативного впливу протягів, інших вітрових впливів доцільно загартовувати дітей *повітряним потоком*, який штучно створюється вентилятором у приміщенні. Призначається лікарем ДНЗ індивідуально кожній дитині та проводиться таким чином. У приміщенні розміщуються 2-3 вентилятора. Перед ними на різній відстані, в залежності від необхідного навантаження, стають роздягнені до трусиків діти. За командою діти повертаються спиною або обличчям до джерела повітряного потоку. У ході загартування температура повітря знижується від + 20 градусів С на початку періоду становлення холодової стійкості до +9 градусів С у період її підтримування. Тривалість процедури поступово збільшується від 20 до 180 с. Під час кожної процедури охолоджують по черзі передню і задню поверхню тіла протягом однакового проміжку часу. Діти ясельного віку можуть загартовуватися як прохолодним так і теплим потоком повітря.

Вода. *Полоскання ротової порожнини та горла* після кожного прийому їжі водою кімнатної температури. Привчати дитину полоскати рот, починаючи з трьох років, з чотирьох років вчити малюків полоскати горло. Для полоскання використовувати 1/2 склянки води кімнатної температури, тривалість 1хв.

Вологе обтирання тіла рукавичкою проводити у комплексі загартовуючих заходів після денного сну згідно схеми загартування дітей середнього і старшого віку. Температура води кімнатна, тривалість – 3хв. Обтирання здійснювати індивідуальною рукавичкою з м'якої тканини. Проводиться таким чином: спочатку верхні кінцівки, потім нижні, після чого послідовно обтирають шию, груди, живіт (за годинниковою стрілкою – по ходу кишечника).

Розширене умивання. Діти вмиваються прохолодною водою з - під крану. При цьому поступово розширюється площа впливу води: спочатку миють обличчя, кисті рук; через деякий час – обличчя, шию, груди, кисті рук, передпліччя і т.д.

Ходіння по вологому «сольовому» килимку здійснюється після денного сну згідно схеми загартування. Тривалість 1-2хв., рецепт розчину – 100г солі на 1л води.

Топтання у воді проводиться після денного сну згідно схеми загартування у воді кімнатної температури таким чином: дитина стає в миску з водою (рівень води – 10см) і топчеться на рахунок 1,2,3,4... (20-30сек). Температура води понижається з 25 С до 18 С. Після топтання дитина стає на сухий рушник, ноги не витираються, а висихають на повітрі.

Топтання на «морозному рушнику» організується після денного сну згідно схеми загартування з дітьми середнього і старшого дошкільного віку.

Правила приготування «морозного рушника»: рушник замочується в сольовому розчині (100 г солі на 1 л води) і потім заморожується в холодильній камері. Кожна дитина топчеться на рушнику на рахунок 1,2,3,4,5,6.

Купання дітей влітку після прогулянки проводити в групових душевих кімнатах в дуже спекотні та теплі дні.

Плескання у басейні проводити з підгрупами дітей в літній період на вулиці при наявності теплої погоди у великих надувних басейнах (якщо немає стаціонарного). Під час контакту з водою організуються нескладні загально-розвивальні та підготовчі до плавання вправи. Можуть використовуватися водні рухові іграшки-забави. Ця форма загартування проходить під наглядом вихователя, помічника вихователя, медичного працівника.

«Штучний дощ» і *«пляшкові водяні бризкалки»* використовувати під час розваг з водою на прогулянці влітку в дуже спекотні дні.

Сніг. Проводити взимку розтирання (30-60сек) долонь чистим снігом з наступним просушуванням та зігріванням у рукавичках. Допускається відмова дитини від рукавиць під час малоактивної діяльності (спостережень, бесід на прогулянці тощо). Дорослий повинен слідкувати за станом шкіряного покрову рук малюків. Супутній прийом: самомасаж рук.

Земля. *Ходіння босоніж по землі, вологому піску, траві, калюжах* влітку. При наявності чистого трав'яного покриття або рівного ґрунту діти можуть грати в рухливі ігри босоніж, що є чудовою профілактикою плоскостопу. Тривалість – не менше 10хв. на день в залежності від погодних умов.

Ходіння босоніж по природній «стежині здоров'я». Стежина розміщується на території закладу і складається з блоків з різними масажними подразниками: пісок, дрібний гравій, керамзит, морська галька, соснові шишки, крупний гравій тощо. Діти починають ходити по ній босоніж влітку під час прогулянок у I та II половину дня. Спочатку слід походити по землі декілька хвилин, потім перейти на «стежину здоров'я». З часом термін ходіння збільшується.

Ходіння босоніж по підлозі, килимку в групі проводити з дітьми всіх вікових груп у складі загартовуючих заходів після денного сну згідно схеми загартування. Тривалість – не менше 10хв. на день в холодний період року. Дошкільнятам дозволяється перебування без взуття протягом більш тривалого часу, що визначається бажанням дитини та станом її фізичного здоров'я.

3. Гімнастика

Гігієнічну гімнастику проводити після гімнастики пробудження в поєднанні з повітряними ваннами при відкритих фрамугах без одягу та босоніж в русі по всій груповій кімнаті. Повітряні ванни передбачають поступове зниження температури повітря у приміщенні відповідно до встановлених норм загартування.

До комплексів гімнастики включаються загально-розвивальні вправи на різні м'язові групи та спеціальні вправи на формування стопи і постави. Кількість рухів і дозування вправ повинно відповідати віковим можливостям

дітей. Особлива увага приділяється використанню фізкультурного обладнання та інвентаря, добору різноманітних вихідних положень для тулуба, рук, ніг.

Комплекси завершуються ходінням по груповій «стежині здоров'я», яка забезпечує масажний та за гартувальний ефект для дитячого організму.

Стимулююча. Проводити перед початком першого заняття протягом 3хв. в добре провітрюваному приміщенні з метою психостимуляції до активної навчальної діяльності. Складається з 4 вправ, кожна вправа повторюється 4-5 разів: 1 вправа – підтягування; 2 вправа – нахили голови (вперед – назад, вліво – вправо); 3 вправа – глибокі нахили тулуба (вперед – назад, вліво – вправо); 4 вправа – віброгімнастика за А. Мишулиним : різке опускання на п'яти з положення, стоячи навшпиньки. Завершує комплекс самомасаж: погладити, а потім розім'яти м'язи шиї та потилиці кінчиками 1, 2, 3, 4 пальців обох рук. Великий палець масажує нижню частину шиї. Опановується з дітьми середнього і старшого дошкільного віку.

Дихальна. Проводити під час занять з фізичної культури (на свіжому повітрі і в приміщенні). Діти дихають лише носом, виконуючи спеціальні дихальні вправи з положень сидячи або стоячи. Вчити дітей різним видам дихання: нижнє, середнє, верхнє, ритмічне дихання під час ходьби, для очищення дихальних шляхів, для стимуляції розумової діяльності. Комплекси складаються з 4-10 вправ у відповідності з віком дітей. Дихальні вправи проводити також під час ранкової гімнастики та на заняттях з розумовим навантаженням у формі фізкультхвилинки.

Пальчикова гімнастика сприяє гармонійному розвитку тіла і розуму, підтримує у належному стані мозкові системи. Прості рухи рук допомагають прибрати загрузку не лише із самих рук, але й з губ, знімають розумову втому. Проводиться щодня (тривалість 3-5хв.) у формі фізкультхвилинки на заняттях, як самостійна форма роботи у вільний час, а також під час організованих логопедичних занять. Всі вправи виконуються повільно, від 3 до 5 разів спочатку однією, потім другою рукою, а на закінченні – разом. Дорослі стежать за правильною поставою кісті руки дитини і точністю переходу від одного руху до іншого. Проводити, починаючи з молодшими дітьми, через день в чередуванні з кольоротерапією.

Гімнастика для очей має за мету зняти напругу з очей дитини в ході кропіткої роботи руками та на заняттях з переважаючим зоровим навантаженням. Тривалість 3-5хв. Комплекси віршовані або у вигляді казок. Складаються з масажу заплосчених повік, піднімання та опускання очей з подальшим поглядом у далечінь, «ходіння очима по доріжці» тощо.

Корегуюча. 2-4 окремі вправи щодня для формування правильної постави та стопи у складі ранкової гімнастики, після гімнастики пробудження у ліжках у II половину дня, під час занять з фізкультури та індивідуальної роботи з дітьми. Часто використовуються вправи з мішечками піску (вага 300-400г) на голові сидячи, стоячи, у русі. Контроль правильної постави здійснюється педагогами також протягом всього дня під час різних видів діяльності. Корегуючу лікувальну гімнастику (як самостійний вид гімнастики) проводити зі спеціальною групою дітей задля корекції (виправлення) порушень

постави й плоскостопості. Проводиться вихователем з фізкультури за комплексами, погодженими з лікарем-спеціалістом, з використанням спеціальних вправ та коригуючих елементів для виправлення певних вад постави та стопи.

***4. Масаж.**

Точковий (за методикою А. Уманської). Один із самих простих, ефективних і нешкідливих способів профілактики грипу і лікування ГРВІ. Будується на масажі 9-ти біологічно активних зон на шкірі, які зв'язані з основними регуляторами життєдіяльності організму. Якщо діяти на відповідні точки в області голови, грудей, шиї, рук, то можна активізувати адаптаційні реакції організму на несприятливі фактори зовнішнього середовища (в тому числі і на респіраторну групу вірусів). Виконується кінчиком вказівного або середнього пальця, легко натискаючи на точку і роблячи обертові рухи. Спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти (3-4 рази в кожную сторону). Організовувати щодня перед обідом в поєднанні з повітряними ваннами протягом 3-4хв. В періоди профілактики грипу та ОРВЗ, під час епідемії кількість сеансів збільшується: додаткові вранці і у II половину дня.

Горіховий або «купання» у горіхах масажує шкіру передпліччя верхніх кінцівок від кінчиків пальців до ліктя. Є механічним впливом невеличких предметів на шкіру рук та м'язи, який підсилює циркуляцію крові, видаляє старі клітини епідермісу, посилює обмін речовин. Проводиться щодня під час самостійної діяльності за бажанням дітей, починаючи з молодшого віку. Тривалість 5-10хв. Інвентар: тазки (діаметр 30-40см), волоські горіхи.

«Бігова доріжка» – масаж стоп ніг на спеціальному масажері. Збуджує рефлекторні зони стоп, що має позитивний оздоровчий вплив на весь дитячий організм. Прийом, який використовується: розтирання та натискування повільно і ритмічно стоп ніг за допомогою пластмасових кульок, які обертаються. Проводити після занять фізичною культурою у спортивному залі з дітьми старшої групи. Тривалість 1-2 хв. для кожної дитини.

«Стежина здоров'я» має декілька видів і використовується з різними підходами протягом дня:

- групова «стежина здоров'я» складається з масажних блоків-подразників (спеціальні гумові килимки з шипованим рифленням, щіткові килимки, горіхи, морська галька, гудзики, плоди каштану, соснові шишки та голки) в поєднанні з загартовуючими блоками (таз для топтання у воді, «морозний рушник», сольовий килимок, сухий килимок). Діти ходять по ній босоніж після гімнастики пробудження, починаючи та закінчуючи сухим килимком;

- «стежина здоров'я» у спортивній залі використовується після кожного заняття з фізичного виховання. Складається з масажних блоків-подразників: гумових килимків з шипованим рифленням, ребристої дошки, морської гальки, керамзиту, каштанів, пляшкових пластмасових пробок, солі.

Рукавичкою (сухою або вологою) шкіри грудей, плечей, рук, ніг, сідниць. Такий масаж є засобом терморегуляції та тактильним подразником. Виконувати махровою індивідуальною рукавичкою протягом 3-5-ти хв. Прийоми: розтирання, погладження. Масаж кінцівок здійснюють, починаючи з пальців,

рухаючись в гору прямими або коловими рухами до появи легкого почервоніння шкіри. Рекомендується для дітей старшого дошкільного віку.

М'ячиковий верхніх та нижніх кінцівок за допомогою шипованих невеличких м'ячів під час занять з фізкультури за педтехнологією М.М. Єфіменка. Прийом: прокочування м'яча долонями або стопами ніг з натисканням у сидячому положенні або лежачи на спині. Проводиться з дітьми середнього та старшого дошкільного віку протягом 5хв. періодично та під час занять у «Школі м'яча».

«Сухий басейн» заповнюється пластмасовими пляшковими кришками (діаметр тазка 30-40см). «Купання» у ньому має заспокійливий або навпаки збуджувальний характер: енергійні рухи тонізують, м'які – заспокоюють. Поліпшує кровообіг, обмінні процеси через вплив на шкіру рук. Проводити епізодично в усіх вікових групах під час самостійної діяльності під наглядом вихователя протягом 3-5хв.

Щітковий в чередуванні з масажем рукавичкою з дітьми старшого дошкільного віку. Допомагає злущуванню відмерлих частин епідермісу, поліпшує функцію потових і сальних залоз, підвищує процеси терморегуляції шкіри. Процедуру проходити протягом 5-7хв. у II половину дня після гігієнічної гімнастики. Потрібна індивідуальна щітка з пластмасовою, краще дерев'яною основою та грубим природним ворсом. Прийоми: погладжування – постукування – погладжування. Послідовність: від нижніх кінцівок до шиї та верхніх кінцівок. Масаж не робиться в місцях розташування лімфатичних вузлів, а також на родимках, родимих плямах, за наявності захворювань шкіри.

5. Спеціально-допоміжні

***Аромотерапія** спрямована на профілактику ГРЗ, захворювань верхніх дихальних шляхів; позитивно впливає на загальний стан дитячого організму. Дуже корисне її використання під час епідемії грипу для санації повітря. Під час сеансу діти дихають парами лікарських трав, ефірних олій, аромокомпозицій, які доставляє у повітря аромолампа. Всі аромопродукти мають сильні протимікробні, антибактеріальні, антисептичні властивості. Доцільно використовувати аптечні масла: сосни, пихти, ісопу, шалфею, лаванди тощо.

Для проведення потрібна спеціально облаштована кімната. Обробка повітря ароматичними парами починається за 10 хв. до сеансу. Організовувати з дозволу лікаря-педіатра, під наглядом медичного працівника в поєднанні зі співами, психогімнастикою, аутотренінгом двічі на рік восени і навесні (додатково під час епідемії грипу та ГРЗ). Тривалість 8-10хв. протягом двох тижнів після денної прогулянки.

***«Часникотерапія»** – різновид аромотерапії на основі запахів часнику та цибулі (природних фітонцидів). Дрібно порізані по одному або в суміші розміщуються на маленьких тарілочках в груповій, спальній, роздягальної кімнатах з ранку до появи легкого аромату. Діти перебуваючи в приміщенні, вдихають запахи, допомагають організму боротися з хворобами. Під час епідемії грипу або при перших проявах у дитини простудних симптомів

рекомендується одягти малечі «часникове намисто» або «часниковий медальйон». Супутній прийом: вживання часнику і цибулі в їжу.

***Фітотерапію** проводити за допомогою фіточаїв, трав'яних зборів для полоскання горла. Споживати з метою профілактики простудних захворювань за згодою лікаря-педіатра. Найбільш корисними та адаптованими є лікарські трави та рослини своєї місцевості. Фітолікувальні курси проводити двічі на рік протягом місяця у листопаді і березні дітям, що не мають лікарських протипоказаній, для всіх вікових груп. Фіточаї подаються через одну годину після сніданку (100 мл) трохи підсолодженими. До складу зборів входять: плоди шипшини – 2 ч, плоди горобини – 1 ч, листя чорної смородини – 1 ч, листя та квіти калини – 1 ч, однорічні пагони малини – 1 ч.

Лікування горла полосканням трав'яними настоями (в чередуванні з содовим розчином або солейодовим) призначається ослабленим дітям та дітям в період реабілітації після простудних захворювань за призначенням лікаря. Відбувається після денного сну.

Кольоротерапія. Ігровий прийом «купання», «опромінювання», «одягання» різноманітних фарб в поєднанні з самонавіюванням позитивно впливає на нервову систему дитини, на психофізичний стан дошкільника в цілому, лікує легкий головний біль. Ігровий прийом супроводжувати словесними коментаріями дорослого, які орієнтовані на збереження психічного, фізичного та духовного здоров'я дитини. Проводити в холодний період року, при короткому світловому дні для уникнення депресійних станів, зняття напруження. Цей прийом логічно вписується в заняття з дітьми з образотворчої діяльності, в процес роботи у куточках самостійної художньої діяльності, у вільний від занять час та за згодою малюків. Тривалість 3-5хв. для дітей старшого дошкільного віку. Використовувати спеціальні плакати різного кольору, кольорові тканини, різнокольорові ліхтарики, набори різнокольорових пензликів тощо.

Казкотерапія (елементи). Форма лікувально – педагогічного впливу. Особливо корисна для дітей, що мають емоційні порушення та порушення поведінки. Слухаючи казки (В.Сухомлинського, народні, авторські), дитина налагоджує свій організм також на спокійний відпочинок. Вимоги до дотримання техніки розповідання з боку вихователя: інтонації, паузи, елементи навіювання. Обов'язкове правило: обговорення змісту твору організовувати після сну у II половину дня. Проводити перед сном щодня, коли діти знаходяться у ліжках.

***Вітамінні дні.** Допомагають задовольнити потребу дитячого організму у вітамінах і мінералах природного походження через вживання таких продуктів: фруктів, сирих овочів, зерен, ягід, горіхів, меду. Є додатковими до основного меню. Прийом продуктів проводити під час полуденка кожної середи протягом всього року. Продукти надаються батьками по черзі.

Валеологічні уроки проводити двічі на місяць як організовані комбіновані заняття, на яких поєднуються валеологічне навчання та фізкультурно-спортивна робота. Валеологічна освіта організується в розрізі тем «Фізичне здоров'я», «Психічне здоров'я», «Соціальне здоров'я», «Духовне

здоров'я». В ході роботи формуються знання про здоров'я людини, валеологічна свідомість, дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, виховується мотивація здорового способу життя.

Валеологічні хвилинки організуються 2-3 рази на тиждень та допомагають дитині оволодіти практичними вміннями та навичками щодо зміцнення свого здоров'я та здоров'я близького оточення. Здійснюються вихователями через різні форми роботи залежно від педагогічних завдань поточного дня.

Розвиток дрібної моторики. Організувати як спеціальні заняття для гіперактивних дітей, що потребують регуляції негативних проявів психіки. Проводити у другу половину дня, вечірні години індивідуально або з групою з 2-3 дітей у груповому приміщенні або на прогулянці. Потребує наявності ігрового обладнання: мозаїка, конструктор, ручні еспандери і кільцекиди, дзиги, шнурівки, гудзики, змійки, липучки, мотузки тощо. Чудово заспокоює дітей заняття оригамі – складання з паперу. Тривалість до 10-15хв. Проводити як самостійну діяльність дітей у вільний від занять час.

Ляльковий театр проводити вистави з використанням великих ляльок-рукавичок на великій стаціонарній ширмі, а також ростових ляльок. Ляльковий театр є найулюбленішим дитячим видовищем, через яке легко вирішуються виховні завдання. Різні за тематикою та змістом вистави наближають дітей до усвідомлення відповідальності за своє здоров'я, пропагують здоровий спосіб життя, «лікують» не тільки тіло, але і душу малечі. За допомогою театру діти знайомляться з різними методиками оздоровлення свого організму і таким чином вчать дбати про своє здоров'я. Артистичну трупку складають дорослі педагоги та діти старших груп. Вистави організувати не рідше одного разу на місяць.

6. Лікувально-профілактичні

***Інгаляції трав'яні і масляні.** Проводити за рекомендаціями лікаря-педіатра дітям з признаками початку простудного захворювання або після захворювання в період реабілітації. Трав'яні інгаляції готуються на основі лікарських трав і рослин: аптечні грудні збори. Проводити в чередуванні з масляними. Використовувати готові аптечні масла: чайного дерева, чабрецю, шалфею тощо (з розрахунку 1 крапля масла на 5 мл води, тривалість 2-5хв). Додатковими є содові інгаляції, медичний препарат «Ротокан». Лікувальний курс складає 5-7 процедур тривалістю 5 хв. Для проведення потрібен медичний ультразвуковий інгалятор. Медичний персонал повинен суворо дотримуватись техніки безпеки під час лікувальної процедури.

Вітамінні курси. Два рази на рік (грудень, лютий) на протязі 2-ох тижнів давати дітям полівітаміни по 1 драже 2 рази на день. Оздоровлення проводити за згодою батьків

***Фізіотерапія.** При наявності в ДНЗ фізіотерапевтичного кабінету та спеціального медичного обладнання проводити долікування та лікування на ранній стадії простудних захворювань у дітей. Проведення фізіотерапевтичних методів лікування, як і інших (водних, повітряних, теплових, світлових, оздоровчих процедур) у дитячому садку вимагає особливого контролю та

обережності. Усі процедури проводяться під пильним наглядом медичного працівника. Температура повітря у кабінеті +22°C, дотримується тиша. Апаратура розміщується так, щоб дитина не могла дотягтися рукою до вимикачів та дротів. Під час інгаляції дитина не повинна глибоко дихати – це може спричинити гіпервентиляцію легенів, і як наслідок запаморочення. Дитина має дихати вільно, без зусиль. Процедури завжди відпускаються за призначенням лікаря дитячого закладу та за направленням лікарів дитячої поліклініки. В спеціальному журналі ведеться облік відпущених процедур.

Спелеотерапія (вдихання зволжених дрібно - дисперсних частинок йодованої солі через верхні дихальні шляхи) допоможе зміцнити здоров'я дітям, страждаючим на захворювання бронхіальної системи, плоскостопість, порушення щитовидної залози, або які знаходяться на диспансерному обліку з групи «часто, довго хворіючи». Процедуру проводять у пристосованому приміщенні, підлога якого імітує морське дно: кахля покрита поліетиленовою плівкою та шаром до 10 см йодованої кухонної солі (150 кг). За допомогою пілососа сіль розпушується, потім її зволожують розпилювачем води (10 капель 5 % розчину йоду на 0,2 л води). Спелеозаняття проводити щоденно протягом 5-8 хв. після денного сну, з групами по 5-6 дітей під наглядом медичного працівника. До змісту занять входять: ходіння босоніж, вправи на дихання, малорухлива гра, ігри дітей з сіллю, вправи для профілактики плоскостопості.

Кварцування приміщень. Проводити з метою попередження розповсюдження простудних захворювань та під час карантинів при інфекційних захворюваннях. Організувати один раз на день перед ранковим прийомом дітей або під час прогулянки при відсутності дітей при наявності ультрафіолетового опроміювача (пересувного, групового стаціонарного). Тривалість – 30хв.

*** Нетрадиційні загартовувальні процедури.**

Інструктивно – методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі МОН України
№ 1/9-438 від 27.08.2004 р.

Молодша група (четвертий рік життя)

Завдання виховання:

Спонукаати дітей до виконання режиму дня у дошкільному закладі і сім'ї, формуючи стійку звичку до дисциплінованості, організованості до активного здорового відпочинку.

Сприяти вихованню оптимально-активного рухового режиму життя за допомогою різноманітних фізичних вправ, елементів спорту; виховувати оптимальний руховий режим шляхом використання спортивних ігор, як основного чинника фізичного здоров'я; виховувати фізичну потребу та стійкий інтерес в щоденних фізичних, спортивних вправах та рухах.

Залучати дітей до участі в групових колективних спортивних іграх та змаганнях; привчати гратися дружно, виконуючи основні правила; спонукаати вихованців до активності у самостійній руховій діяльності на фізкультурному обладнанні.

Розвивати у дітей вольові якості: наполегливість, витримку, бажання рухатися впевнено, красиво; виховувати сміливість.

Надавати більш уваги і стимулювати малоактивних малюків.

Продовжувати формувати у дітей уявлення про людину, як живу істоту; знайомити дітей з будовою тіла людини та можливими фізичними рухами; давати елементарні знання про головні фізичні органи.

Дати первинні знання про фізичне здоров'я людини, про його чинники, та засоби зміцнення і збереження: активний рух, активний відпочинок, заняття фізкультурою і спортом, режим дня, культурно-гігієнічні навички, потреба у харчуванні, загартування.

Дати поняття про ознаки здорової дитини.

Продовжувати залучати дітей до знайомства та виконання загартовуючих заходів за допомогою природних чинників. Створити відповідний позитивний психологічний настрій або установку щодо значення та щоденного виконання загартування.

Продовжувати формування в дітей навичок культури прийому їжі. Навчити відповідним правилам під час водних процедур. Вчити слідкувати за охайністю одягу, зачіски, чистотою рук та обличчя. Виховувати акуратність.

Розширювати знання дітей про позитивний вплив культурно-гігієнічних навичок на здоров'я людини.

Вправи в основних рухах

Вправи з ходьби. Ходити на носках, високо піднімаючи коліна, на зовнішній стороні стопи, на п'ятках, роблячи приставні кроки вперед, у сторони. Ходьба в колоні, по колу, не тримаючись за руки; парами один за одним та в різних напрямках (врозтіч). Ходити, виконуючи завдання вихователя, із зупинками, присіданням, повертанням, «змійкою» (між предметами на підлозі).

Вправи з бігу. Бігати в колоні по одному, невеликими групами, всією групою в одному напрямі, змінюючи напрям руху (оббігаючи предмети, що стоять на підлозі), по прямій і звивистій доріжці (ширина 25-30см, довжина 5-6м); у різних напрямках, із зупинками (присідання). Тікати від того, хто ловить; наздоганяти того, хто тікає. Пробігати швидко до 20м. Бігати в середньому темпі 20-25с, у повільному темпі – 1хв. 20 с. Пробігати 10м з максимальною швидкістю за 3,7-4,2с. Пробігати повільно до 200-250м.

Вправи із стрибків. Стрибати на місці; підстрибувати вгору, намагаючись дістати предмет (кулька, брязкальце), підвішений вище від піднятих угору рук дитини на 10-15см. Стрибати на обох ногах, просуваючись уперед (відстань 2,5-3м). Перестрибувати через 5-6 паралельних ліній (відстань між ними 25-30см), з кола в коло. Перестрибувати через невисокі (5-8см) предмети. Намагатися стрибати на одній нозі. Стрибати через «струмочок» з двох паралельних ліній (ширина між ними 45-55см). Стрибати в глибину з лави, куба (висота 15-20см). Стрибати на обох ногах угору, дістаючи руками гілки дерев або кущів.

Вправи на кочення, кидання, ловіння. Котити м'яч, кульку (діаметром 20-25см) від вихователя до дитини і назад з положення навпочіпки (відстань 1,5-2м). Прокочувати кульки, м'ячі між предметами у ворота (ширина 60-50см, відстань 1,5-2м). Кидати м'яч вихователеві обома руками знизу та від грудей, ловити кинутий вихователем м'яч(відстань 1,5м). Кидати предмети (м'яч, торбинка з піском масою 100г) в горизонтальну ціль (ящик, обруч) з відстані 1,5-2м; кидати м'яч обома руками від грудей та знизу в кошик (ящик), що стоїть на підлозі на відстані 2м. Після кидання м'яча об землю чи підлогу намагатися спіймати його (двічі-тричі підряд). Кидати предмети правою та лівою руками у вертикальну ціль (висота центру мішені 1,2м над підлогою). Кидати предмети правою та лівою рукою (м'яч, торбинка з піском) на дальність (наприкінці року не менше 3-5м).

Вправи на повзання та лазіння. Підлізати під мотузку, дугу (висота 50-40см) з положення навпочіпки та в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу. Проповзати між розставленими предметами (кульки, кеглі), навколо та по прямій на відстань до 5м. Пролізати, напівприсівши, під мотузкою, дугою (висота 50-40см), не торкаючись руками підлоги. Повзати по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Пролізати в обруч прямо, лівим та правим боком. Лазити по похилій драбинці, не пропускаючи щаблів. Лазити приставним кроком по гімнастичній стінці, парканчиків (висота до 1,5м). Перелізати через колоду, яка лежить на землі.

Вправи з рівноваги. Ходити і бігати між двома проведеними на землі (підлозі) лініями, не наступаючи на них (відстань між ними 20-15см). Ходити по дошці (ширина 20см), покладеній на землю. Переступати через покладені долі предмети (м'яч, палиця, рейка, драбинка). Ходити по ребристій дошці. Ходити по покладеному прямо й по колу мотузку (10м), приставляючи п'ятку однієї ноги до носка іншої. Ходити по покладеній похило дошці (висота піднятого кінця дошки 30-35см), по колоді. Ходити по гімнастичній лаві, з рухами рук (у сторони, вгору), повертаючись в обидва боки. Пробувати робити «ластівку» (стоячи на одній нозі, другу відводячи назад). З допомогою дорослих ковзати на обох ногах по крижаних доріжках.

Загальнорозвивальні вправи

Загальнорозвивальні вправи виконуються з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з різноманітними предметами (кубики, брязкальця, прапорці, торбинки з піском масою 100г, хусточки та ін.).

Вправи для рук і плечового пояса. Ставити руки на пояс. Піднімати руки вгору через сторони, опускати руки по черзі (спочатку одну, потім – іншу, обидві разом). Перекладати предмет з однієї руки в іншу перед собою, за спиною, над головою. Плескати в долоні перед собою і ховати руки за спину. Піднімати руки вперед, розводити у сторони, повертаючи їх долонями вгору, піднімати й опускати кисті, рухати пальцями. Виконувати обертальні рухи прямими руками вперед та назад.

Вправи для ніг. Ставати навшпиньки. Виставляти ногу на носок уперед, назад, убік. Робити два-три напівприсідання підряд. Присідати, піднімаючи руки вперед, спираючись руками об коліна, обхоплюючи коліна руками і пригинаючи голову. По черзі піднімати зігнуті в колінах ноги; робити під зігнутою в коліні ногою оплеск. Сидячи захоплювати ступенями ніг м'яч, мішечки з піском.

Пересуватися по палиці, валику (діаметр – 6-8см) приставними кроками вбік, спираючись на середину ступні.

Вправи для тулуба. Передавати один одному м'яч над головою (назад і вперед). Повертатися вправо, вліво, піднімаючи руки вперед. Сидячи повернутися й покласти предмет позаду себе, повернутися, взяти предмет. В упорі сидячи підтягати до себе ноги, складаючи їх калачиком, витягувати; піднімати по черзі ноги до себе, обхопивши коліна руками; піднімати по черзі ноги вгору і класти їх одна на іншу (праву на ліву і навпаки). Сидячи нахилити тулуб уперед. Стоячи на колінах, нахилити тулуб уперед та сторони; лежачи на спині, піднімати одночасно обидві ноги вгору; лежачи на спині, рухати ногами, як при їзді на велосипеді. Лежачи на животі, згинати і розгинати ноги (по одній і разом). Перевертатися зі спини на живіт і навпаки. Лежачи на животі, прогинатися і піднімати плечі, розводячи руки в сторони.

Танцювальні вправи. Починати та закінчувати рухи згідно з музикою. Ритмічно ходити та бігати під музику, змінюючи вид рухів відповідно до зміни характеру музики. Водити хороводи з піснею. Кружляти парами під музику. Повертати кисті рук, тупотіти ногами в такт музики.

Шикування та перешікування. Шикуватися в колону, коло, шеренгу невеликими групами і всією групою (з допомогою вихователя, за орієнтиром, самотійно). Знаходити своє місце при шикуванні, повертатися, переступаючи на місце.

Вправи спортивного характеру

Катання на санках. Кататися на санках з невисокої гірки, катати вдвох-втрох одного.

Ходьба на лижах. Надівати та знімати лижі, ставити їх на місце. Ходити на лижах ковзним кроком (без палиць).

Катання на триколісному велосипеді. Сідати на велосипед, сходити з нього. Кататися по прямій доріжці, по колу, робити повороти вправо і вліво.

Підготовка до плавання. Гратися з іграшками і плескатися у басейні, не боятися заходити у воду.

Дитячий туризм. Долати в природному для дітей темпі два переходи (по 15-20 хв. кожний) з активним відпочинком між ними.

Результати навчально-виховної роботи:

З задоволенням відвідують ДНЗ, приймають участь у фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходах відповідно до режиму дня; знають та прагнуть виконувати правила поведінки в дитсадку і на вулиці.

Розуміють необхідність виконання фізичних вправ для гарного настрою і здоров'я.

Знають назви фізичних вправ, основних рухів; технічно правильно та, по можливості, красиво виконують рухові дії під час організованої та самостійної діяльності; мають уяву про безпеку та техніку виконання спортивних вправ; вільно бігають, ходять у різному темпі, стрибають на обох ногах, повзають і лазять різними способами, уміють зберігати рівновагу, кидати предмети в ціль і на дальність.

З задоволенням займаються у «Школі м'яча»; виконують різні вправи з м'ячем: кидають і прокочують, ловлять обома руками;

Катаються на санчатах, велосипеді, ходять на лижах ковзним кроком.

Уміють гратися в комбіновані ігри з елементами ходьби, бігу, рівноваги, стрибків, метанні, лазінні; приймають участь в іграх з елементами спорту: футбол, хокей.

Спокійно витримують мінімальні фізичні перевантаження; проявляють наполегливість під час фізкультурно-спортивної діяльності. Вміють спокійно висидіти 15-20хв.

Мають поняття про головні чинники здоров'я людини; орієнтуються в тому, що корисно для здоров'я, а що шкідливо.

Знають назви культурно-гігієнічних навичок і загартовуючих процедур, позитивно ставляться до їх виконання; демонструють свою активність та гарний настрій; самостійно користуються милом, мочалкою, рушником, гребінцем, зубною щіткою, носовичком. Уміють самостійно виконувати основні гігієнічні процедури (вимити обличчя, шию, руки, ноги).

Середня група

(п'ятий рік життя)

Завдання виховання:

Спонукаати дітей дотримуватися оптимального режиму дня в дошкільному закладі і сім'ї, як фізіологічної основи міцного здоров'я людини.

Продовжувати виховувати бажання займатися щоденно фізичними та спортивними вправами задля збереження і зміцнення здоров'я. Формувати у дітей вміння та навички правильно виконувати вправи; удосконалювати координацію рухів; привчати слідкувати за безпечним положенням свого тіла під час виконання фізичного руху або спортивної вправи.

Продовжувати вчити дитину отримувати задоволення від активної рухової діяльності; спонукаати до прояву активності, самостійності, ініціативності та творчості в різних видах рухової діяльності; формувати вміння бути добрим товаришем, гарним співчутливим другом, готовим допомогти в ході колективної рухової діяльності.

Надавати підтримки дітям, що виявляють змістовну самостійну рухову активність. Частіше залучати гіперактивних дітей до участі в іграх великої рухливості.

Виховувати вміння додержуватись встановлених правил в ході рухливих та спортивних ігор та турбуватися про безпеку свою та інших гравців, виконувати ролі; формувати вміння організовувати ігри з підгрупою однолітків.

Продовжувати формувати гігієнічну звичку піклуватися про власне тіло, органи чуття. Дати поняття про внутрішні органи людини та їх функції, вчити елементарним прийомам профілактики захворювань цих органів. Дати знання про поставу, залежність загального стану здоров'я від правильної статури.

Навчити дитину виявляти головні ознаки здоров'я дорослого та малюка; виховувати прагнення бути схожою на здорову людину; дати уяву про шкідливі звички та їх негативний вплив на загальний стан здоров'я, надати знання про складові частини здорового способу життя.

Продовжувати залучати дітей до всіх можливих видів загартування відповідно до віку.

Надати знання про різні здоров'язберігаючі комплекси. Поширити знання про вплив природних оздоровчих факторів на зміцнення здоров'я та опірних сил організму.

Удосконалювати навички їсти акуратно. Учити самостійно виконувати відповідні правила під час гігієнічних процедур. Спонукаати до самостійного усунення неохайності у зовнішньому вигляді.

Вправи в основних рухах

Вправи з ходьби. Ходити, високо піднімаючи коліна, на носках, п'ятках, зовнішній та внутрішній сторонах стоп, малим та широкими кроками, «змійкою» між розставленими на підлозі предметами (кубики, кеглі, м'ячі), з різними положеннями рук; на поясі, в сторони, за спиною; ходити приставним кроком лівим і правим боками з рухами рук (оплески над головою, перед грудьми, за спиною); чергувати ходьбу з бігом, стрибками та іншими рухами. Ходити в колоні, змінюючи темп та напрям рухів зі зміною їх ведучим.

Вправи з бігу. Бігати на носках, високо піднімаючи коліна, широким кроком, у колоні і парами, у різних напрямках, по колу, парами, тримаючись за руки, «змійкою», оббігаючи розставлені на одній лінії предмети, змінюючи напрям, темп; за сигналом знаходити своє місце в колоні й зупинитись під час бігу; бігати врозтіч з ловінням і вивертанням. Бігати 50-60м із середньою швидкістю в чергуванні (три-чотири рази) з ходьбою (пів дистанції – ходьба), те ж на 100-120м: бігати 10м з максимальною швидкістю за 3,4-3,7с; 20м – за 5,4-6с; 30м – за 8,5-9,5с (наприкінці навчального року). Човниковий біг три рази по 5-8м. Пробігати швидко 10м з перервами (два-три рази), пробігати повільно до 300м по пересіченій місцевості.

Вправи із стрибків. Стрибати на місці, енергійно відштовхуючись обома ногами та просуваючись уперед (відстань 3-4м), стрибати на місці то на правій, то на лівій нозі, стрибати з ноги на ногу; підстрибувати на місці, ноги разом та нарізно, з поворотом навколо себе вліво і вправо на 90° за один стрибок. Стрибати вгору, намагаючись торкнутись обома руками предмета, підвішеного на відстані 10-12см вище від піднятих угору рук, з діставанням гілок кущів або дерев; стрибати через чотири-шість мотузків (відстань між ними до 50см), з обруча в обруч з плоским ободом (чотири-п'ять обручів). Стрибати в довжину з місця (відстань 70-80см) з приземленням на м'який ґрунт; стрибати через канавку, камінці, шишки та інші предмети (10-12см). Зістрибувати з висоти 20-30см (лава, куб, колода, пеньок). Виконувати по 16-20 стрибків на місці (двічі-тричі з невеликими перервами), намагаючись стрибати з короткою скакалкою.

Вправи на кочення, кидання, ловіння. Прокочувати м'ячі, кульки, обручі між предметами, у «ворітця» (ширина 50-40см) з відстані 2-2,5м. Підкидати м'яч угору і ловити його (чотири-п'ять разів підряд), ударяти м'ячем об землю (підлогу) і ловити його. Кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його (відстань 1,5-2м). Перекидати маленькі м'ячі правою та лівою рукою через мотузку (з відстані 2-2,5м), підвішений на рівні голови дітей. Ударяти м'яч об підлогу правою або лівою рукою не менш як п'ять разів підряд. Кидати м'яч, торбинку з піском масою 100г, шишки правою та лівою рукою на дальність (наприкінці року відстань не менш як 3,5-6,5 м). Кидати торбинки з піском, м'ячі в горизонтальну ціль (ящик, кошик), у вертикальну ціль (щит, дерево) з відстані 2,5-3м.

Вправи на повзання та лазіння. Підлізати під підняті над землею на 50-40см палицю, мотузку, дугу правим, лівим боком і прямо. Повзати по дошці, гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук, по гімнастичній лаві, лежачи на животі та підтягуючись руками, по похилій дошці вгору і вниз, «змійкою» по підлозі, між предметами, шаблями драбинки, поставленої боком на підлозі. Пролізати в обруч діаметром 60-50см правим, лівим боком та прямо. Перелізати через колоду (лаву). Підлізати під нижню рейку гімнастичної лави, проповзати по підлозі в упорі стоячи на колінах та ступнях ніг (як «ведмедик») до 8-10м. Підлізати під низькі гілки. Лазити по гімнастичній стінці, парканчику, похилій драбині (заввишки до 2м) приставним та однойменним способами. Переходити з одного прольоту гімнастичної стінки на інший приставним кроком уліво і вправо.

Вправи з рівноваги. Ходити по доріжці, гімнастичній лаві (завширшки 20-15см, заввишки 25-30см), по мотузку, покладеному на підлогу прямо, по колу та зигзагоподібно (завдовжки 10м), обхоплюючи його стопою. Ходити з торбинкою з піском масою 300г на голові, руки в сторони, на поясі. Ходити і бігати по прямій та звивистій доріжках, обминаючи дерева, кущі та ін. Переступати через палицю або мотузок, підняті на висоту 20-25см. Ходити по ребристій дошці, обмеженій горизонтальною і похилою площиною (колода, дошка, земляний вал). Підніматись на гірку, сходити чи збігати з неї. Ходити і бігати по покладеній похило (завширшки 20-15см) дошці, один кінець якої піднято на висоту 30-35см. Ходити по колоді прямо, боком, приставним кроком. Ходити по гімнастичній лаві (колоді) з рухами рук (уперед, у сторони) та переступати через предмети (кубики, м'ячі). Самостійно ковзатись на крижаних доріжках. Утримувати рівновагу, стоячи на носках, руки вгору; утримувати рівновагу на одній нозі, піднявши другу вперед або в сторону, руки на поясі. Крутитися в обидва боки, руки на поясі, у сторони. Робити перекати з п'яток на носки і навпаки стоячи серединою ступень на гімнастичній палиці.

Загальнорозвивальні вправи

Загальнорозвивальні вправи виконуються з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), а також з різними предметами.

Вправи для рук і плечового пояса. Піднімати руки вперед, у сторони, вгору й опускати по черзі. Піднімати навперемінно руки вперед – угору, опускати, відводити назад (ривком). У положеннях руки в сторони, вперед стискувати і розтискувати кисті, обертати їх, зводити і розводити пальці, витягати їх. Ставити руки перед грудьми, закладати кисті за голову і розводити лікті. Робити колові рухи зігнутими в ліктях руками. Піднімати руки через сторони вгору, міцно притискуючись спиною до стіни. Піднімати палицю, обруч угору, опускати їх за плечі.

Вправи для ніг. Підніматися на носки і стояти. Виставляти по черзі ноги вперед на п'ятку, потім – на носок, притупувати. Виконувати підряд чотири-п'ять напівприсідань. Присідати, тримаючи руки на поясі, відводячи їх у сторони. Згинати ногу в коліні, розгинати, знову згинати і розгинати. Відтягувати носки, згинати ступню. Піднімати пальцями ніг мотузок; захоплювати ступнями ніг і перекладати з місця на місце предмети. Переступати приставним кроком убік, спираючись п'ятками на палицю, канат, носками – на підлогу.

Вправи для тулуба. Повертатися в сторони, тримаючи руки на поясі, розводячи їх у сторони (плавно і ривком). Стійка – ноги разом (нарізно), нахилитися уперед, доставати пальцями носки ніг, класти і піднімати з підлоги предмети. Нахилитися вправо і вліво, тримаючи руки на поясі (за головою, спиною). Прокочувати навколо себе м'яч сидячи на підлозі і сточи на колінах. Піднімаючи по черзі ноги, перекладати під ногою предмет з однієї руки в іншу. Трохи піднімати обидві ноги над підлогою в упорі сидячи позаду, згинати і випрямляти їх, опускати на підлогу. Сідати і вставати з положення ноги калачиком. В упорі стоячи на колінах прогинати і вигинати спину, по черзі піднімати руки. З положення сидячи лягти на спину з підтримкою, знову сісти.

Лежачи на спині, виконувати різноманітні рухи рук; по черзі піднімати й опускати прямі ноги; одночасно згинати і розгинати їх. Повертатися зі спини на живіт, тримаючи у витягнутих угору руках предмет. Трохи піднімати витягнуті вперед руки, плечі і голову, лежачи на животі.

Танцювальні рухи. Рухатися в темпі музики. Виконувати крок галопу. Рухатись парами по колу в танцях та хороводах. Чітко зупинятись та рухатись за музичним сигналом. Виконувати рухи відповідно до характеру мелодії і змісту пісні.

Шиккування та перешиковування. Шикуватися самостійно в колону невеликими групами і всією групою в коло, пари, шеренгу; перешиковуватися у ланки. Повертатися вправо, вліво, кругом. Рівнятися за орієнтиром.

Вправи спортивного характеру

Катання на санках. Спускатися з невисокої гірки по одному, гальмувати під час спуску п'ятками ніг. Катати на рівному місці удвох одного.

Ходьба на лижах. Ходити на лижах навперемінним ковзним кроком один за одним. Виконувати поворот переступанням на місці, вправо і вліво, кругом в обидві сторони. Підніматись на гірку ступаючим кроком, напів'ялинкою, спускатися з гірки. Самостійно брати і ставити лижі на місце; знімати і надягати їх, переносити лижі під рукою. Проходити на лижах 800-1200м.

Катання на велосипеді. Кататися на триколісному і двоколісному велосипедах по прямій; робити повороти вправо, вліво.

Підготовка до плавання. Гратися і плескатися у басейні. Сидячи у воді, виконувати рухи ногами вгору – вниз. Ходити по дну на руках уперед і назад (ноги випрямлені). Присідаючи, занурюватись у воду по підборіддя.

Дитячий туризм. Ходити в природному для дітей темпі в два переходи (по 20-25хв. кожний), з активним відпочинком між ними, виконанням основних рухів та проведенням рухливих ігор.

Результати навчально-виховної роботи:

Дотримуються режиму дня в умовах сім'ї та дитсадочку; з бажанням беруть участь в режимних моментах, демонструють добрий настрій, працездатність.

Розуміють значення рухів для здорової людини, цікавляться різними формами рухової діяльності, проявляють стійкий інтерес до спортивних ігор і вправ; з задоволенням реалізують потребу в найулюбленіших спортивних вправах і іграх; проявляють активність в організації рухливих і спортивних ігор, творчу ініціативу, придумуючи власні правила, ускладнення до знайомих ігор; виконують правила, знають віршовані тексти, називають спортивне знаряддя, інвентар.

Координують рухи під час ходьби і бігу, інших фізичних вправ; виконують загально-розвивальні вправи з предметами і без, танцювальні кроки, добре орієнтуються у просторі; намагаються дотримуватися інтервалів під час шиккування. Впевнено виконують рухи на гімнастичних знаряддях; володіють уміннями і навичками з основних рухів відповідно віку, реалізують їх під час організованої і самостійної діяльності.

Проявляють прагнення до перемоги, співчують своїм товаришам, надають моральну підтримку під час спортивних змагань.

Називають ознаки здорової людини, мають поняття про здоровий спосіб життя, знають головні частини тіла, функції внутрішніх органів; мають уявлення про показники свого здоров'я, нескладні прийоми профілактики кишкових і простудних захворювань. Звертають увагу на поставу, красиву ходу, безпеку виконання фізичних рухів, мають елементарні уявлення про мікро істоти, які шкідливі для здоров'я.

Знають елементарні правила догляду за окремими частинами тіла і органами (обличчям, руками, ногами, нігтями, волоссям, вухами, ротовою порожниною), виконують деякі під наглядом дорослого. Своєчасно користуються носовою хусточкою, туалетом

З бажанням виконують загартовуючі процедури; позитивно ставляться до участі в оздоровчих медичних процедурах; знають і виконують під наглядом дорослого прості види оздоровчих масажів, гімнастики; мають знання про оздоровчий вплив природи на здоров'я.

Проявляють активність в різних видах діяльності протягом всього дня; радіють життю, відчувають себе комфортно та бадьоро.

Старша група (шостий рік життя)

Завдання виховання:

Формувати усвідомлене розуміння раціонального режиму дня, його значення для фізичного і психічного здоров'я. Підвести до розуміння залежності успіху навчання у сучасній школі від стану здоров'я, образу і організації життя дитини.

Продовжувати виховувати бажання дотримуватися змістовного рухового режиму, займатися фізкультурою і спортом у системі.

Навчити дитину оцінювати якість виконання власних рухів та рухів інших, самостійно виправляти помилки без допомоги дорослого; розвивати самоконтроль за виконання руху або вправи; удосконалювати координацію рухів, привчати до правильної техніки виконання спортивних і фізичних вправ.

Формувати стійку звичку до участі щодня в різноманітних формах фізкультурно-оздоровчої роботи за власною ініціативою, надаючи особливе значення організації дітьми рухливих і спортивних ігор в умовах закладу і на свіжому повітрі. Навчити елементам гри в бадмінтон, баскетбол, футбол, волейбол, хокей. Удосконалити навички катання на велосипеді, самокаті, ходьби на лижах.

Розвивати швидкість, спритність, наполегливість, активність, прагнення до перемоги; виховувати почуття товариськості і взаємодопомоги, відповідальності.

Сформувати базові знання про людське тіло, її будову окремі органи та їх функції, ознаки здорової людини; навчити основним прийомам догляду за власним тілом.

Дати знання про основні показники здоров'я: вага, зріст, температура, пульс, про основні системи людського організму та психічні можливості людини, про статеву приналежність.

Формувати усвідомлену потребу дбати про своє здоров'я, дбайливо ставитися до свого тіла, прислуховуватися до свого організму з метою виявлення позитивних або негативних змін.

Надати знання про необхідність зберігати красиву поставу, зміцнювати стопу.

Надати початкові знання про складові здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне; значення екології довкілля, харчування, рухового режиму, праці, активного відпочинку для гарного здоров'я.

Поширити знання про ознаки здорової людини і хворої людини.

Поглибити знання про необхідність здорового способу життя для людини; про можливість зберегти та покращити здоров'я за допомогою сучасних оздоровчих методів та здоров'язберігаючих систем.

Дати поняття «етноздоров'я». Сформувати відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Створити умови перебування дитини у дитсадку такими, що відповідають гігієнічним вимогам. Продовжувати залучати до виконання здоров'язберігаючих комплексів відповідно до віку та пори року. Виховувати усвідомлене ставлення до виконання загартовуючих заходів, різних видів оздоровчої гімнастики, масажів, природних оздоровчих факторів.

Навчити елементарним прийомам мобілізації захисних сил організму на боротьбу з хворобою, використовуючи набутий досвід.

Вдосконалювати культурно – гігієнічні навички дітей під час прийому їжі. Розвивати самоконтроль під час виконання правил особистої гігієни. Відповідально ставиться до свого зовнішнього вигляду.

Вправи в основних рухах

Вправи з ходьби. Ходити різними способами: на носках, п'ятках, на зовнішній і внутрішній сторонах стоп, у напівприсяді, схрестним кроком, спиною вперед, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми тощо), приставним кроком, змінюючи положення рук угору, вперед, у сторони та ін.), з оплесками в долоні; ходити в колоні по одному та парами зі зміною темпу. Ходити із заплющеними очима (3-4м).

Вправи з бігу. Бігати на носках, високо піднімаючи коліна; короткими та широкими кроками; з подоланням перешкод — оббігати та перестрибувати предмети (кубики, м'ячі та ін.). Бігати в колоні по одному і парами, перешиковуватись за певним сигналом (з бігу врозтіч, у колону, по одному); бігати «змійкою» між розставленими на підлозі предметами в одну лінію, не торкаючись їх. Пробігати повільно 350м по пересіченій місцевості. Пробігати швидко відстань 10м (три-чотири рази з перервами); човниковий біг 3х10 м на швидкість. Бігати з максимальною швидкістю 20м за 5,4-5с, 30м за 7,9-7,5с, у повільному темпі 2-2,5хв.

Вправи із стрибків. Стрибати стоячи на місці (ноги навхрест, нарізно, одна нога вперед, друга назад); підстрибувати з ноги на ногу на місці, просуваючись уперед на 4-5м. Перестрибувати на обох ногах п'ять-шість предметів (висота 15-20см), стрибати на одній нозі (правій, лівій), просуваючись уперед. Заплигувати на предмети: колоду, куб, пеньок (заввишки до 20см). Підстрибувати до предмета, підвішеного на 15-20см вище від піднятої вгору руки дитини. Стрибати в довжину з місця (відстань 80-90см), у висоту (на 30-40см) з розбігу 6-8м; стрибати в довжину (на 130-150см) з розбігу 8м. Стрибати в глибину (з колоди, куба, пеньків заввишки 30-40см) у зазначене місце. Стрибати через довгу, коротку скакалку, обертаючи її вперед і назад.

Вправи на кидання, ловіння та метання. Кидати м'яч угору, бити ним об землю і ловити обома руками не менш як 10 разів підряд; однією рукою – не менш як 4-6 разів підряд; перекидати із однієї руки в іншу. Ударяти м'ячем об землю на місці (не менш як 10 разів підряд), просуваючись уперед кроком (до 5-6м). Перекидати м'яч одне одному обома руками від грудей, з-за голови, знизу з відскоком від підлоги, ловити його з різних вихідних положень (стоячи, сидячи). Кидати великі м'ячі від грудей, знизу та з-за голови обома руками в кільце, прикріплене на відстані 2,2м від підлоги (землі). Кидати м'ячі, торбинки з піском (маса 200г) правою та лівою рукою у вертикальну та горизонтальну ціль з відстані 3,5-4м, на дальність не менш як 5-9м (наприкінці року).

Вправи на повзання та лазіння. Повзати на передпліччях і колінах, штовхаючи головою м'яч (4-5м) перед собою. Повзати по лаві, колоді, похилій дошці в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук. Сидячи на колоді, лаві, пересуватись уперед за допомогою рук і ніг. Повзати на грудях та животі по лаві, рухаючи кінцівками поперемінно. Чергувати повзання з іншими видами рухів – ходьбою, бігом, переступанням та ін. Лазити по похилій драбинці в упорі стоячи. Перелізати з похилої дошки (заввишки 30-40см) на гімнастичну стінку. Перелізати через лаву (колоду). Підлізати під дугу, мотузку, палицю, розміщені на висоті 40-50см. Лазити по гімнастичній стінці однойменним способом, перелізати приставним кроком з одного прольоту стінки на інший. Пролізати в обруч прямо, лівим та правим боком. Тримаючись за канат з положення сидячи і перехвачуючи його руками, перейти у вис стоячи. Підняти на носки, захопити руками канат над головою, на короткий момент відірвати ноги від підлоги (повиснути); так само захоплювати канат ступнями ніг. Лазіння по канату довільним способом.

Вправи з рівноваги. Ходити по дошці, гімнастичній лаві (завширшки 20-25см, заввишки 30-35см), по колоді (діаметр 20см) прямо і боком, тримаючи у руках палицю, м'яч, переступаючи через палицю, мотузку (заввишки 25-30 см). Ходити і бігати по дошці, покладеній похило (завширшки 20-15см, кут нахилу 15-20°). Ходити по рейці гімнастичної лави, по мотузку (завдовжки 8-10м), покладеному на підлогу прямо, по колу, зигзагоподібно, з торбинкою на голові (маса 500г). Стоячи на гімнастичній лаві (колоді), підніматись на носки, повертатись навколо себе; стояти на одній нозі (друга відведена назад, руки в сторони). Після бігу, стрибків присідати на носках, руки в сторону, вгору, на поясі, робити «ластівку». Крутитися парами, тримаючись за руки.

Загальнорозвивальні вправи

Вправи виконуються з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) з використанням обручів, палиць, скакалок, м'ячів та інших предметів.

Вправи для рук і плечового пояса. Приймати різні вихідні положення: руки перед грудьми, руки до плечей (лікть опущені, лікті в сторони). З першого положення розводити руки в сторони, випрямляти вперед, розгинаючи в ліктях; з другого — піднімати руки вгору, розводити в сторони долонями вгору. З положення руки за голову розводити руки в сторони, піднімати вгору. Піднімати руки вперед – угору зі зчепленими в замок пальцями (кисті повертати всередину тильним боком). Піднімати обидві руки вгору – назад по черзі й одночасно. Піднімати й опускати кисті стискувати і розтискувати пальці.

Вправи для ніг. Переступати на місці, не відриваючи від опори носків ніг. Присідати кілька разів підряд, з кожним разом нижче, піднімати пряму ногу вперед махом. Робити випад уперед, у сторону, тримаючи руки на поясі, виконуючи руками рухи вперед, у сторону, вгору. Захоплювати предмети пальцями ніг, трохи піднімати і опускати, перекладати або пересувати їх з місця на місце. Переступати приставними кроками в сторону на п'ятках, спираючись носками ніг об палицю, канат.

Вправи для тулуба. Стати до стіни без плінтуса, притиснутися до неї потилицею, плечима, спиною, сідницею і п'ятками, піднімати руки вгору й опускати їх униз. Притиснувшись спиною до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку (на рівні стегон), по черзі піднімати зігнуті і прямі ноги. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку на рівні пояса, нахилитися уперед, угинаючись. Повертатися, розводячи руки в сторони, з положення перед грудьми, за голову. Нахилитися уперед, намагаючись торкнутися підлоги долонями, піднімати за спиною зчеплені руки. Тримаючи руки вгорі, нахилитися в сторони. Прийняти упор присівши, з упору присівши переходити в упор присівши на одній нозі, відводячи другу в сторону. Стоячи на колінах, сідати на підлогу справа і зліва від колін. Лежачи на спині, рухати ногами, схрещувати їх; підтягувати голову, ноги до грудей – групуватися. Лежачи на животі, упиратися руками, випрямляти їх, трохи піднімаючи голову і плечі. Підтягатися на руках по гімнастичній лаві.

Танцювальні вправи. Починати та закінчувати рухи відповідно до музичної фрази. Виконувати приставні кроки з присіданням, крок галопу; змінювати характер рухів на швидкий, пожвавлений, точно виконувати ритмічний малюнок. Чергувати простий і дрібний крок, виконувати перешиковування в колі. Розходитись та сходитись парами. Творчо застосовувати знайомі танцювальні дії.

Шиккування та перешиковування. Самостійно шикуватися в колону, шеренгу по одному, парами, в коло, перешиковуватися з однієї колони в три, чотири через центр трійками, четвірками; повертатися вправо і вліво. Рівнятися в колоні, шерензі, по лінії, носках. Розмикатися у колоні на витягнуті руки вперед, у шерензі, колі — на витягнуті руки в сторони.

Спортивні ігри та ігрові вправи

Бадмінтон. Учити правильно тримати ракетку, відбивати волан ракеткою, спрямовуючи його в певний бік; грати одне з одним, з вихователем.

Баскетбол. Перекидати м'яч один одному обома руками від грудей, вести м'яч правою та лівою рукою з відскоком від землі (підлоги). Кидати м'яч у кошик обома руками від грудей, знизу, зверху. Грати за спрощеними правилами.

Настільний теніс. Прокочувати м'яч по підлозі та по тенісному столу, виконувати різноманітні удари ракеткою по м'ячу; підбивати м'яч угору.

Футбол. Виконувати удари по м'ячу з місця та розбігу. Вести м'яч правою та лівою ногою. Зупиняти м'яч, який котиться, підшвою чи внутрішньою стороною стопи, відбивати його в зворотньому напрямі. Ударяти м'ячем об стінку кілька разів підряд. Передавати м'яч ногою одне одному в парах (відстань 3-5м). Влучати м'ячем у предмети (булава), забивати м'яч у ворота. Грати за спрощеними правилами.

Хокей. Прокочувати шайбу (маленький м'яч) ключкою одне одному в парах. Прокочувати шайбу (м'яч) ключкою у заданому напрямі; забивати її у ворота. Грати за спрощеними правилами.

Вправи спортивного характеру

Катання на санках. Кататися з гірки по одному, по двоє. Катати на рівному місці одне одного.

Катання на ковзанах (які мають широкий полоз). Приймати правильну поставу ковзаняра; робити невеликий розбіг і ковзати на ковзанах, поставлених паралельно; катання по прямій доріжці з попереми́нним відштовхуванням то лівою, то правою ногою.

Ходьба на лижах. Ходити попереми́нним ковзним кроком з палицями. Виконувати повороти на місці, переступанням лиж навколо п'яток вліво і вправо, а також у русі. Сходити на гірку ступаючим кроком і драбинкою, спускатися зі схилу в середній стійці (трохи зігнувши ноги в колінах) без палиць. Самостійно брати і ставити лижі на місце, знімати і надівати їх, переносити лижі під рукою.

Ходьба на лижах у повільному темпі на відстань до 1,2-1,5 км.

Катання на велосипеді. Кататися на двоколісному велосипеді по прямій, виконувати повороти вправо, вліво. Кататись на самокаті, відштовхуючись правою або лівою ногою.

Плавання. Грати і плескатися у басейні. Виконувати ковзання на грудях. Виконувати рухи ногами (вгору, вниз) сидячи, спираючись на руки.

Дитячий туризм. Ходити в природному темпі в два переходи (по 25-30 хв. кожний), з активним відпочинком між ними (виконання основних рухів та проведення рухливих ігор).

Результати навчально-виховної роботи:

Розуміють необхідність організованого режиму життя, виконують його; можуть довести вплив раціонального режиму на стан здоров'я, ефективність розумових процесів, працездатність.

Мають потребу в активному русі, з задоволенням приймають участь в різних формах фізкультурно - спортивної роботи, дістають фізичне і моральне задоволення від вмілого та естетичного виконання рухових дій, прагнуть перемоги.

Активно проявляють себе в змістовному руховому режимі; здобули фізичні уміння і навички відповідно до встановлених норм; опанували основні елементи спортивних ігор, танцювальних вправ та рухи на гімнастичних знаряддях у приміщенні і на спортивному майданчику.

Вміють володіти своїм тілом; спокійно витримують мінімальні фізичні перевантаження в короткій проміжок часу; вміють зосереджувати увагу протягом 30-45 хв.; використовують фізичні навички і уміння, перебуваючи у природних умовах.

Вміють самостійно організувати і провести рухливу гру, знають правила спортивних ігор і умови проведення; виконують правила особистої безпеки.

Мають поняття про людину, її тіло, стан здоров'я, стать, здоровий спосіб життя.

Розуміють значення рухової та інших видів діяльності для формування фізичного, соціального, духовного здоров'я.

Мають елементарні поняття про психічне здоров'я людей, основні розумові процеси.

Мають уявлення про шкідливі звички і згубний вплив на здоров'я тютюну, алкоголю, телевізора, комп'ютера тощо; вміють пояснити, що корисно, а що шкідливо; прагнуть вести здоровий спосіб життя.

Володіють навичкам культурного споживання їжі. Самостійно виконують основні гігієнічні процедури, застосовують повсякденні правила догляду за окремими частинами тіла і органами. Контролюють стан ротової порожнини, зубів. Доглядають за частинами тіла та естетичним зовнішнім виглядом; використовують доцільно гігієнічні індивідуальні засоби (дитячий шампунь, зубну і масажну щітки, рукавички тощо).

Знають основні природні чинники та їх вплив на здоров'я людини.

Уміють під наглядом дорослого виконувати загартовуючі процедури, масажі, гімнастики, ходити босоніж тощо.

Знають прості прийоми загартування і виконують їх вдома. Відчують задоволення від загартування сонцем, водою, чистим повітрям.

Володіють декількома методами народної валеології; уміють користуватися ними в повсякденному житті.

Перебувають у гарному настрою, відкриті до спілкування, життєрадісні, мають добрий апетит.

Робота з батьками

Батьки хочуть бачити свою дитину здоровою, життєрадісною і дужою. Але іноді не знають як це зробити, або лінять приложити до цього достатньо зусиль. Щоб дитина нормально росла і розвивалася потрібно з перших днів її життя правильно організувати її фізичне виховання. Взаємодія дитсадка і родини з цього питання може реалізовуватися в таких напрямках:

- сприяння відповідальному ставленню до виконання своїх батьківських обов'язків щодо фізичного становлення дитячої особистості, формування міцного здоров'я;
- підвищення психологічної і педагогічної компетентності щодо розуміння батьками закономірностей фізичного і психічного розвитку дитини;
- прагнення співпраці в питаннях створення відповідних умов для фізичного розвитку в ДНЗ і сім'ї;
- залучення батьків до активної участі у фізкультурно-спортивній і фізкультурно-оздоровчій роботі закладу, формувати партнерські стосунки, почуття приналежності до педагогічного та дитячого колективу;
- всебічне вивчення стану фізкультурно-оздоровчої роботи в родині вихованців, корегування в разі потреби, здійснення диференційованого підходу до кожної дитини та кожної родини.

Завдання виховання:

надати первинні педагогічні знання про особливості психофізичного розвитку дітей відповідно до віку;

надати знання про безпеку життєдіяльності дитини, основні небезпечні чинники довкілля; ознайомити з правилами безпеки для здоров'я і життя дитини, коли вона перебуває вдома, на вулиці, у природі, на спортивному майданчику;

створити для дитини відповідні комфортні умови проживання; виконувати санітарні правила по догляду за жилим приміщенням;

навчити правилам корисного здорового харчування, правилам виконання дітьми культурно-гігієнічних навичок;

прагнути до здорового способу життя, бути прикладом для своєї дитини;

турбуватися про своє здоров'я, здоров'я своєї дитини і оточуючих людей;

дати знання про найпоширеніші дитячі захворювання та їх профілактику; навчити догляду за хворою дитиною з використанням традиційних і нетрадиційних прийомів, народні засоби зміцнення людського здоров'я;

дати знання про організацію правильного режиму дня, який підвищує працездатність і загальну опірність організму до захворювань та формувань шкідливих звичок;

забезпечити теоретичними і практичними знаннями про загартування як головного чинника здоров'я; зробити загартування невід'ємною складовою дитячого життя на прикладі батьків;

навчити організації активного рухового режиму дитини; ознайомити з комплексами загально-розвивальних вправ, спортивними іграми і вправами, рухливими іграми у природних умовах для фізичного розвитку дитини; принципами відновлення працездатності, правилами безпеки під час занять фізкультурою і спортом тощо;

навчити правилам надання першої медичної допомоги при нещасному випадку або травмі;

навчити контролювати поставу у дитини; комплексам для запобігання порушень постави та плоскостопості; вчити профілактиці карієсу;

інформувати батьків про досягнення у психофізичному розвитку дітей; спільно розробляти стратегію корекції для окремих дітей в разі потреби;

залучати батьків до безпосередньої участі у фізкультурно – спортивних заходах закладу.

Форми роботи з фізичного виховання у режимі дня

Режимний момент	Форма роботи
Ранок	Ранкова гімнастика, оздоровчий біг під час ранкової гімнастики, «Школа м'яча», рухливі ігри малої та середньої рухливості, хороводні ігри, самостійна рухова діяльність, спортивні ігри та вправи за бажанням дітей.
Перша половина дня	Організовані заняття з фізичної культури, музичного виховання, фізкультхвилинки під час занять з обмеженим рухом, фізкультпаузи між заняттями, індивідуальна робота вихователя з фізкультури з фізичного виховання, індивідуальна робота музичного керівника з ритміки, корегуюча гімнастика (корекція постави, плоскостопості) із спецгрупою дітей, розвиток дрібної моторики рук, пальчикова гімнастика, стимулююча гімнастика перед початком заняття, фізкультурно-спортивні свята, музично-спортивні свята.
Прогулянка	Динамічні переходи по території закладу, природна «стежина здоров'я» (в теплий період року), комплекси рухливих ігор, спортивні ігри, спортивні вправи, фізкультурні вправи, ритмічні вправи, фізкультурне заняття на свіжому повітрі, цільові прогулянки, екскурсії, дитячий туризм (прогулянки-походи за межі дитсадка), малі туристичні походи, самостійна рухова діяльність, індивідуальна робота з фізичного виховання, ігри на майданчику атракціонів, хороводні ігри, сюжетні ігри, спортивна прогулянка, «Школа м'яча», плескання у басейні (в теплий період року).
Перед обідом	Точковий масаж.
Після денного сну	Гімнастика пробудження у ліжках, гігієнічна гімнастика в поєднанні з корегуючою, масажі, групова «стежина здоров'я», загартовуючі процедури.
Друга половина дня	Заняття в спортивних секціях, гуртках та студіях естетично-фізкультурної спрямованості, розвиток дрібної моторики, самостійна рухова діяльність.
Прогулянка	Індивідуальна робота з розвитку рухів, комплекси рухливих ігор, ігри з рухливими іграшками, самостійна рухова діяльність, «Школа м'яча».
Вечірні години	Розвиток дрібної моторики під час продуктивних видів діяльності, рухливі настільні спортивні ігри.

Система фізкультурно-спортивної роботи

	Форми роботи
Щодня	<p>Ранкова гімнастика Заняття з фізичного виховання Фізкультурні паузи Фізкультурні хвилинки Рухлива гра Гімнастика пробудження Самостійна рухова діяльність Індивідуальна робота з розвитку рухів Спортивні ігри та вправи</p>
Періодично	<p>Спортивні розваги Година атракціонів Малий дитячий туризм Дні здоров'я Тижні здоров'я Фізкультурно-спортивні свята Спортивні секції Гуртки та студії естетично-фізкультурної спрямованості Спортивні години по п'ятницях Малі туристичні походи (з участю батьків) Динамічні переходи по території закладу Спортивні прогулянки Сімейний спортивний клуб «Школа м'яча»</p>
Допоміжні	<p>Дитяча агітбригада Тиждень безпеки</p>

Форми фізкультурно-оздоровчої роботи

№	1. Фізкультурно - оздоровчого змісту	
1.	Гімнастика пробудження	
2.	Ранкова гімнастика	
3.	Фізкультхвилинки	
4.	Фізкультпаузи	
	2. Загартувальні процедури	
1.	Природними чинниками (сонце, повітря, вода, сніг)	
2.	Ходіння босоніж	
	3. Гімнастика	
1.	Стимулююча	
2.	Дихальна	
3.	Пальчикова	
4.	Для очей	
5.	Коригуючи (корекція постави, плоскостопості)	
	4. Масаж	
1.	Точковий	
2.	Взаємомасаж спини	
3.	Горіховий	
4.	«Бігова доріжка»	
5.	«Стежина здоров'я»	
6.	Рукавичкою	
7.	М'ячковий	
8.	Сухий басейн	
9.	Щітковий	
	4. Спеціально – допоміжні	
1.	Ароматерапія	6.Валеологічні уроки
2.	Часнокотерапія	7.Валеологічні хвилинки
3.	Фітотерапія	8.Розвиток дрібної моторики
4.	Кольоротерапія	9.Ляльковий театр
5.	Вітамінні дні	
	5. Лікувально – профілактичні	
1.	Інгаляції	
2.	Вітамінні курси	
3.	Фізіотерапія	
4.	Кварцування приміщень	
5.	Спелеотерапія	

Загартовуючі процедури *

	Різновиди
Традиційні за допомогою природних чинників	Повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон при відкритих фрамугах) Водою (місцеві і загальні, контрастне обтирання, контрастне обливання, поширене умивання, купання) Сонцем (сонячні ванни)
Нетрадиційні загартовувальні процедури	Ходіння босоніж Обтирання снігом Обливання холодною водою Сауна Повітряний потік

* При проведенні загартування здійснювати індивідуальний підхід до дітей, враховувати їхній стан здоров'я, ступінь звикання до впливу загартовуючих вправ.

Таблиця №14

Форми взаємодії родини і ДНЗ з питань фізичного виховання

Індивідуальні	Наочно-письмові	Групові	Колективні
Створення банку даних про дітей, які не відвідують ДНЗ	Групові батьківські куточки	Консультації	Батьківська конференція
Вступне анкетування	Тематичні стенди	Практикуми	Робота батьківського комітету за планом
Діагностування	Ширми	Тренінги	Дні відкритих дверей
Співбесіди завідуючої з батьками при початковому знайомстві	Дошка оголошень в приміщенні, на вулиці	«Цікаві зустрічі»	Дні здоров'я
Співбесіди з батьками лікаря та медсестри	Інформаційні листки	Батьківський всеобуч	Спортивні та фізкультурні свята
Консультації вихователів за запитом	Тематичні виставки	Консультаційний пункт	Спортивні розваги
Консультації фахівців (логопед, психолог, вихователь з ф/к, методист, лікар)	Анкетування	Вечори запитань та відповідей	Малі туристичні походи
Індивідуальна практична допомога фахівців	«Скринька пропозицій»	Відеосесії, фотосесії	Батьківські збори
Патронаж неблагонадійних сімей	Індивідуальні дитячі домашні зошити	Благодійні акції	Відкриті заняття педагогів та керівників секцій
Телефонний зв'язок, лист	Родинні газети	Колективні перегляди	Спортивна година по п'ятницях
Батьківська угода	Педагогічна бібліотека	Вітамінні дні	Спільно-господарська діяльність
Заняття в спортивному клубі	Запрошення	Батьківська кімната	Батьківські суботи
Участь в роботі спортивної секції в ролі керівника	Листівки-вітання		Батьківські екологічні тижні
Родинний досвід з фізичного виховання	Подяки, грамоти, дипломи		
Індивідуальні родинні газети	Індивідуальні тематичні папки-пересувки		
	Інформаційні куточки фахівців		
	Тематичні порадики		
	ЗМІ		
	«Радить...» (психолог, логопед, музкерівник тощо)		

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про дошкільну освіту». – К., 2001. – 13с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22с.
3. Закон України «Про охорону дитинства». – К.; 2001.- 39с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К., 1998. – 47.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
Указ Президента України від 22.06.1994р. № 334/94.
6. Концепція дошкільного виховання в Україні. – К.: Освіта, 1993. – 16с.
7. Програма виховання дітей дошкільного віку: Малятко. – К.; 1991. -199с.
8. Коментар до «Базового компонента дошкільної освіти в Україні»: Науково-методичний посібник. – К.: Редакція журналу «Дошкільне виховання»; 2003. – 243с.
9. Про вдосконалення організації медичного обслуговування дітей у дошкільних навчальних закладах.: Наказ МОЗУ і МОІНУ від 30.08.2005р. за №432/496.
- 10.Методичний Лист МОІНУ «Організація та зміст навчально-вихованого процесу в ДНЗ» №1/9-306 від 06.06.05 р.
- 11.Наказ МОУ «Про затвердження Інструкції з організації охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах» № 985 від 28.10.2008р.
- 12.Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізично-оздоровчої роботи в ДНЗ. МОІНУ №1/9-438 від 27.08.2004 р.
- 13.Міська програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки.
- 14.Статут Полтавського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я» Полтавської міської ради Полтавської області.
- 15.Блудова Л. Як виховати здорову дитину. – К.: Вид.дім «Шкіл. світ»:
Вид. Л.Галіцина, 2006. – 120с.
- 16.Вільчковський Е.С. Здоровий малюк.: Програма. – К.: ІЗМН, 1977. – 40 с.
- 17.Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку.: – К., Радянська школа, 1979. – 141с.
- 18.Вильчковский Е.С., Денисенко Н.Ф.Програма розвиваючого обучения дітей старшого дошкільного віку по фізическому воспитанию //Новый взгляд на старые проблемы. – Запорожье: Контакт, 1996.- С.91.
- 19.Денисенко Н.Ф., Курок О.І. Оптимізація режиму рухової активності дітей у дошкільному закладі. Українське дошкілля: проблеми, пошуки, творчі знахідки. – Умань, 1966.
- 20.Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят:
Авторський стиль роботи. – К.: ІСДО, 1995. – 40с.
- 20.Фізкультура від 4 до 9: Педагогіка спільного успіху / Упоряд. А.Русаков. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 112с.
21. «Дитячий садок».Всеукраїнський часопис за сприяння МОН України.
- 22.«Дошкільне виховання». Щомісячний науково-методичний журнал для педагогів і батьків МОН України.

Система фізкультурно-спортивної роботи в режимі дня. Молодша група

Режимний момент	Форма роботи	Час	Вимоги до організації
Ранок	Ранкова гімнастика	6-10хв.	Щодня. На свіжому повітрі у теплий період року за методикою Е.С.Вільчовського. У спортивному залі в холодний період року в полегшеному одязі без взуття під музичний супровід при відкритих фрамугах за педтехнологією М.М. Єфименка; закінчуються ходінням по «стежині здоров'я». Комплекси містять елементи корекції постави та профілактики плоскостопості. В зміст включається оздоровчий біг тривалістю 1хв.20с.
	Самостійна рухова діяльність		Щодня. Зміст за вибором дитини під наглядом педагога.
	Рухлива гра	6-8хв.	Відповідно до плану навчально-виховної роботи щодня.
	«Школа м'яча»	8-10хв.	Індивідуально або по підгрупах 2-4 дитини у спортивному куточку або на вулиці.
	Спортивні ігри	8-10хв.	За бажанням дітей індивідуально або підгрупами під керівництвом педагога.
Заняття з фізичної культури	У спортивній залі	20-25хв.	В холодний період року за педтехнологією М.М. Єфименка 2 рази на тиждень при відкритих фрамугах у спортивному одязі босоніж під музичний супровід. В зміст включаються елементи масажу. вправи на корекцію постави та профілактики плоскостопості. Закінчуються ходінням по «стежині здоров'я»
	У спортивному залі «Спортивний стадіон»	20-25хв.	В холодний період року у спортивному залі 1 раз на місяць з використанням стаціонарного комплексу «Стадіон»
	На свіжому повітрі	20-25хв.	В холодний період року на спортивному або груповому майданчику 1 раз на тиждень за методикою Е.С. Вільчовського в зручному одязі та взутті. За допомогою помічника вихователя.

	На свіжому повітрі	25хв.	В теплий період року на спортивному або груповому майданчику 2 рази на тиждень за методикою Е.С. Вільчковського в зручному одязі та взутті. За допомогою помічника вихователя.
	Фізкультхвилинка	1-3хв.	Щодня під час малорухливих занять через 7-9 хв. з початку заняття без предметів біля робочого столу або на килимку
	Фізкультпауза	6-8хв.	Щодня між заняттями, пов'язаними з тривалим сидінням. Комплекси з предметами або комбінованого типу. Не проводити, коли наступне заняття музичне або фізкультурне.
	Спортивна прогулянка	1,5-2ч.	Як форма заняття з фізкультури 2 рази на місяць по п'ятницях у I половину дня в умовах стадіону спортивного майданчику, майданчику атракціонів зі спортивним знаряддям, інвентарем. За допомогою помічника вихователя.
	Година атракціонів	30-40хв.	Як форма заняття з фізкультури 2 рази на місяць в теплий період року на майданчику з атракціонами (каруселі, гойдалки, гірка) з підгрупами дітей при допомозі помічника вихователя.
	Спортивна розвага	25-30хв.	2 рази на місяць. В холодний період року у спортивному залі, в теплий - на свіжому повітрі у формі змагання з дітьми іншої групи. Переважає розважальний характер заходу. Проводить вихователь з фізкультури.
Прогулянка	Динамічні переходи по території ДНЗ	10-15хв.	1 раз на тиждень у I половину року, як підготовчий етап до дитячого туризму. Включають різні види ходьби, орієнтування у просторі.
	Дитячий туризм		Як форма заняття з фізкультури на свіжому повітрі 1 раз на тиждень у II половину року за встановленими маршрутами навколо території ДНЗ. Два переходи в природному темпі по 15-20хв.
	Рухлива гра	20-25хв.	3-4 гри по 6-8 хв. на груповому майданчику або стадіоні з атрибутами та рухливими іграшками, інвентарем. З ускладненням як варіант знайомої гри. Відповідно до плану навчально-виховної роботи.
	Спортивні ігри та вправи	15-20хв.	Щодня із спортивним знаряддям та інвентарем на спортивному або груповому майданчику, спортивному стадіоні. Зимом: санчата, ковзанки з дорослим; літом: велосипед, обруч, скакалка, класи.

	Самостійна рухлива діяльність		Щодня. Зміст за вибором дитини при наявності необхідного інвентаря, спортивних та рухливих іграшок у достатній кількості. Під наглядом вихователя.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	5-6 хв.	Щодня зі 2-4 дітьми по 5-6хв. Зміст планує вихователь, виходячи зі стану здоров'я, фізичного розвитку, інтересу дитини.
	«Школа м'яча»	10-15хв.	1-3 рази на тиждень в залежності від пори року або погодних умов. З підгрупою дітей при наявності м'ячів різного розміру на груповому або спортивному майданчику, стадіоні.
II половина дня	Гімнастика пробудження	5-6хв.	Щодня після денного сну у ліжках під музичний супровід. Комплекси з 4-5 вправ, кожна повторюється 4-6 разів.
	Гуртки естетично-фізкультурні	до 30хв.	2 рази на тиждень зі згодою батьків у II половину дня. Напрямок: ритміка
	Самостійна рухлива діяльність		На прогулянці або в групі з рухливими іграшками (візочки, каталки, серсо тощо) під наглядом вихователя.
	Рухлива гра	6-8хв.	1-2 гри по 6-8хв. середньої рухливості, бажано з текстами. Відповідно до плану.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	5-6хв.	Щодня зі 2-4 дітьми по 5-6хв. Виходячи зі спостережень за руховою діяльністю дітей
	Рухливі настільні спортивні ігри		За бажанням дітей при участі або наглядом вихователя в якості партнера.
Періодично	День здоров'я		Остання середа щомісяця протягом року. Максимально на свіжому повітрі за планом вихователя або закладу. Участь у загально-садових заходах відповідно до віку.
	Тиждень здоров'я		Тричі на рік: листопад, березень, липень відповідно з загально-садовим планом проведення. Активна участь кожної дитини обов'язкова.
	Фізкультурно-спортивні свята		3 рази на рік. Участь у загальних заходах відповідно до віку

Графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Молодша група

Режимний момент	Форми роботи	Умови проведення
Ранок	Ранкова гімнастика	На свіжому повітрі або при відкритих фрамугах у приміщенні
	Горіховий масаж	Епізодично, під час самостійної діяльності
	Точковий масаж	В період профілактики грипу та ОРВІ
	Часникотерапія	За потребою
Сніданок	Фіточаї	Через одну годину після прийому їжі (листопад, березень)
	Полівітаміни	1 драже 2 рази на день протягом 2-ох тижнів (грудень, лютий)
Заняття	Пальчикова гімнастика	У формі фізкультхвилинки, 3-4 хв.
	Дихальна гімнастика	Під час занять фізкультурою
	Фізкультпауза	Між заняттями
	«Стежина здоров'я»	У спортивному залі під час фізкультурних занять
	Валеологічні уроки	2 рази на місяць
	Лялькові вистави	Фізкультурно-оздоровчої тематики один раз на місяць у п'ятницю
	Кольоротерапія	На заняттях з образотворчої діяльності та у спортивному залі
	Корегуюча гімнастика (попередження плоскостопості, порушення постави)	Зі спецгрупою дітей (у спортивному залі) один раз на тиждень
І Прогулянка	Кварцування групового приміщення	Під час карантинів, для профілактики ОРЗ, ОРВІ, тривалість 30хв.
	Оздоровчий біг	Щодня після прогулянки, навколо ДНЗ або на стадіоні (200-250м)

Повернення з прогулянки	Точковий масаж	Щодня в холодний період року в поєднанні з повітряними ваннами
	Аромотерапія	В поєднанні зі співом (восени, взимку) протягом 2-ох тижнів
	Кольоротерапія	Щодня в чередуванні з пальчиковою гімнастикою
Обід	Вживання часнику або цибулі	В холодний період року; на весні та влітку – зеленої цибулі
Перед сном	Інгаляції	За потребою та призначенням лікаря
	Фізіотерапія	За потребою та призначенням лікаря
Сон	Казкотерапія	Щодня в чередуванні з музотерапією. Сон без подушок
Після сну	Гімнастика пробудження у ліжках	Щодня за методикою М.М. Єфименка в поєднанні з повітряними ваннами
	Гігієнічна гімнастика	
	Групова «стежина здоров'я»	
Перед полуденком	Точковий масаж	В період профілактики грипу та ОРВІ
	Валеологічні хвилинки	2 рази на тиждень
Полуденок	Фрукти без води	Протягом 10 днів (листопад, січень, березень)
	Вітамінний день	Кожну середу: додаткове вживання сирих фруктів, овочів, горіхів тощо
II Прогулянка	Розвиток дрібної моторики	При гарній погоді та наявності відповідного інвентарю з 1-3 дітьми
Вечір	Горіховий масаж	Епізодично під час самостійної діяльності, 5-10хв.
	Сухий басейн	Епізодично під час самостійної діяльності, 3-5хв.
	Розвиток дрібної моторики	З 1-3 дитиною, 10-15хв.

Система загартування природними чинниками. Молодша група

Режимний момент	Форми роботи	Умови проведення
Ранок	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне, до приходу дітей у групу
	Ранковий прийом	На свіжому повітрі в теплу погоду
	Дихальні вправи	Під час ранкової гімнастики
	Миття рук та обличчя	Водою кімнатної температури
Сніданок	Полоскання ротової порожнини	Після прийому їжі водою кімнатної температури
	Миття рук та обличчя	За потребою після прийому їжі
Заняття	Провітрювання групової кімнати	Однобічне, до початку занять; або заняття при відкритих фрамугах в теплу погоду
І Прогулянка	Перебування дітей на свіжому повітрі	Щодня, за будь-якої погоди
	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне
	Дихальна гімнастика	Під час занять фізкультурою і спортом
	Самомасаж рук	Розтирання рук снігом взимку
	Сонячні ванни	Влітку при відповідній погоді
	Плескання у басейні	Влітку при відповідній погоді
	Ходіння босоніж	Влітку при відповідній погоді
	Ходіння по природній «стежині здоров'я»	Влітку при відповідній погоді
Повернення з прогулянки	Купання	Під душем у групових душових, в спекотні та дуже теплі дні влітку
	Миття рук або розширене умивання	
Обід	Повітряні ванни	Перебування без одягу (у трусах) під час прийому їжі в теплу пору року, за бажанням дітей

Після обіду	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини	Після прийому їжі водою кімнатної температури
Сон	При відчинених фрамугах	В теплу погоду
	Провітрювання спальної кімнати	Однобічне, в теплу погоду
Після сну	Ходіння босоніж	Під час загартовуючих заходів
	Ходіння по вологому «сольовому» рушнику	Згідно схеми загартування
	Топтання у воді	Згідно схеми загартування
	Повітряні ванни	Під час загартовуючих заходів
	Миття обличчя та рук до ліктя	Водою з під крану
Перед полуденком	Ходіння босоніж	В теплу пору року за бажанням дітей у груповому приміщенні
Полуденок	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини	Після прийому їжі водою кімнатної температури
II Прогулянка	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне
	Повітряні ванни	Влітку при відповідній погоді
	Сонячні ванни	Влітку після 16.00год при відповідній погоді
Повернення з прогулянки	Миття рук або розширене умивання	Водою кімнатної температури
Вечеря	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини	Після прийому їжі водою кімнатної температури

Система фізкультурно-спортивної роботи в режимі дня. Середня група

Режимний момент	Форма роботи	Час	Вимоги до організації
Ранок	Ранкова гімнастика	8-10хв.	На свіжому повітрі у теплий період року за методикою Е.С.Вільчковського. У спортивному залі в холодний період року в полегшеному одязі без взуття під музичний супровід при відкритих фрамугах за педтехнологією М.М. Єфименка; закінчуються ходінням по «стежині здоров'я». Комплекси містять елементи корекції постави та профілактики плоскостопості. В зміст включається оздоровчий біг тривалістю 1 хв.20с.- 2 хв.
	Самостійна рухова діяльність		Щодня. Зміст за вибором дитини під наглядом педагога.
	Рухлива гра	8-10хв.	Відповідно до плану навчально-виховної роботи щодня
	«Школа м'яча»	8-10хв.	Індивідуально або по підгрупах 2-4 дитини у спортивному куточку або на вулиці.
	Спортивні ігри	10-15хв.	За бажанням дітей індивідуально або підгрупами під керівництвом педагога.
Заняття з фізичної культури	У спортивній залі	20-25хв.	В холодний період року за педтехнологією М.М. Єфименка 2 рази на тиждень при відкритих фрамугах у спортивному одязі босоніж під музичний супровід. В зміст включаються елементи масажу. вправи на корекцію постави та профілактики плоскостопості. Закінчуються ходінням по «стежині здоров'я»
	У спортивному залі «Спортивний стадіон»	20-25хв.	В холодний період року у спортивному залі 1 раз на місяць з використанням стаціонарного комплексу «Стадіон»
	На свіжому повітрі	20-25хв.	В холодний період року на спортивному або груповому майданчику 1 раз на тиждень за методикою Е.С. Вільчковського в зручному одязі та взутті. За допомогою помічника вихователя.

	На свіжому повітрі	25хв.	В теплий період року на спортивному або груповому майданчику 2 рази на тиждень за методикою Е.С. Вільчківського в зручному одязі та взутті. За допомогою помічника вихователя.
	Фізкультхвилинка	2-3хв.	Щодня під час малорухливих занять через 7-9 хв. з початку заняття без предметів біля робочого столу або на килимку
	Фізкультпауза	7-8хв.	Щодня між заняттями, пов'язаними з тривалим сидінням. Комплекси з предметами або комбінованого типу. Не проводити, коли наступне заняття музичне або фізкультурне.
	Спортивна прогулянка	1,5-2ч.	Як форма заняття з фізкультури 2 рази на місяць по п'ятницях у I половину дня в умовах стадіону спортивного майданчику, майданчику атракціонів зі спортивним знаряддям, інвентарем. За допомогою помічника вихователя.
	Година атракціонів	30-40хв.	Як форма заняття з фізкультури 2 рази на місяць в теплий період року на майданчику з атракціонами (каруселі, гойдалки, гірка) з підгрупами дітей при допомозі помічника вихователя.
	Спортивна розвага	25-30хв.	2 рази на місяць. В холодний період року у спортивному залі, в теплий - на свіжому повітрі у форму змагання з дітьми іншої групи. Переважає розважальний характер заходу. Проводить вихователь з фізкультури.
Прогулянка	Динамічні переходи по території ДНЗ	15-20хв.	1 раз на тиждень (у вересні) по території закладу, як підготовчий етап до дитячого туризму. Включають різні види ходьби, орієнтування у просторі.
	Дитячий туризм		Як форма заняття з фізкультури на свіжому повітрі 1 раз на тиждень за встановленими маршрутами навколо території ДНЗ. Два переходи в повільному темпі по 20-25хв.
	Рухлива гра	8-10хв.	3-4 гри по 8-10хв. на груповому майданчику або стадіоні з атрибутами та рухливими іграшками, інвентарем. З ускладненням як варіант знайомої гри. Відповідно до плану навчально-виховної роботи щодня
	Спортивні ігри та вправи	15-20хв.	Щодня із спортивним знаряддям та інвентарем на спортивному або груповому майданчику, спортивному стадіоні. Зимом: санчата, ковзанки з дорослим; літом: велосипед, обруч, скакалка, класи.

	Самостійна рухлива діяльність		Щодня. Зміст за вибором дитини при наявності необхідного інвентаря, спортивних іграшок у достатній кількості. Під наглядом вихователя.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	6-8 хв.	Щодня з 2-4 дітьми по 6-8хв. Зміст планує вихователь, виходячи зі стану здоров'я, фізичного розвитку, інтересу дитини.
	«Школа м'яча»	15-20хв.	1-3 рази на тиждень в залежності від пори року або погодних умов. З підгрупою дітей при наявності м'ячів різного розміру на груповому або спортивному майданчику, стадіоні.
II половина дня	Гімнастика пробудження	6-8хв.	Щодня після денного сну у ліжках під музичний супровід. Комплекси з 4-5 вправ, кожна повторюється 4-6 разів.
	Гуртки естетично-фізкультурні	до 40хв.	2 рази на тиждень зі згодою батьків у II половину дня. Напрямки: ритміка, спортивні танці.
	Самостійна рухлива діяльність		На прогулянці або в групі з рухливими іграшками (візочки, каталки, серсо тощо) під наглядом вихователя.
	Рухлива гра	8-10хв.	1-3гри по 8-10хв. середньої рухливості, бажано з текстами. Відповідно до плану.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	6-8хв.	Щодня з 1-2 дітьми по 6-8 хв., виходячи зі спостережень за руховою діяльністю дітей.
	Рухливі настільні спортивні ігри		За бажанням дітей при участі або наглядом вихователя в якості партнера.
	Спортивні секції	до 30хв.	За бажанням дітей і батьків 2 рази на тиждень у спортивному залі
	Сімейний спортивний клуб	50-60хв.	За згодою з батьками 1-2 рази на тиждень у вечірні години або у вихідні дні
Періодично	День здоров'я		Остання середа щомісяця протягом року. Максимально на свіжому повітрі за планом вихователя або закладу. Участь у загально-садових заходах відповідно до віку.
	Тиждень здоров'я		Тричі на рік: листопад, березень, липень відповідно з загально-садовим планом проведення. Активна участь кожної дитини обов'язкова.
	Фізкультурно-спортивні свята		3 рази на рік. Участь відповідно до віку.

Графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Середня група

Режимний момент	Форми роботи	Умови проведення
Ранок	Ранкова гімнастика	На свіжому повітрі або при відкритих фрамугах у приміщенні
	Горіховий масаж	Епізодично, під час самостійної діяльності
	Точковий масаж	В період профілактики грипу та ОРВІ
	Часникотерапія	За потребою
Сніданок	Фіточаї	Через одну годину після прийому їжі (листопад, березень)
	Полівітаміни	1 драже 2 рази на день протягом 2-ох тижнів (грудень, лютий)
Заняття	Стимулююча гімнастика	Перед початком занять за методикою А. Мишулиним
	Пальчикова гімнастика	У формі фізкультхвилинки, 3-4хв.
	Під час занять фізкультурою	Дихальна гімнастика
	Фізкультпауза	Між заняттями
	«Стежина здоров'я»	У спортивному залі під час фізкультурних занять
	Валеологічні уроки	2 рази на місяць
	Лялькові вистави	Фізкультурно-оздоровчої тематики один раз на місяць у п'ятницю
	Кольоротерапія	На заняттях з образотворчої діяльності та у спортивному залі
	Корегуюча гімнастика (попередження порушення постави)	Зі спецгрупою дітей (у спортивному залі) один раз на тиждень
	М'ячиковий масаж	Під час фізкультурних занять та занять у «Школі м'яча», 5хв.
Гімнастика для очей	Під час занять з зоровим навантаженням, 3-4хв.	

I Прогулянка	Кварцування групового приміщення	Під час карантинів, для профілактики ОРЗ, ОРВІ, тривалість 30хв.
	Оздоровчий біг	Щодня після прогулянки, навколо ДНЗ або на стадіоні (300м)
Повернення з прогулянки	Точковий масаж	Щодня в холодний період року в поєднанні з повітряними ваннами
	Аромотерапія	В поєднанні з психогімнастикою (восени, взимку) протягом 2-ох тижнів
	Кольоротерапія	Щодня в чередуванні з пальчиковою гімнастикою
Обід	Вживання часнику або цибулі	Разом з їжею в холодний період року; на весні та влітку – зеленої цибулі
Перед сном	Інгаляції	За потребою та призначенням лікаря
	Фізіотерапія	За потребою та призначенням лікаря
Сон	Казкотерапія	Щодня в чередуванні з музотерапією. Сон без подушок
Після сну	Гімнастика пробудження у ліжках	Щодня за методикою М.М. Єфименка в поєднанні з повітряними ваннами
	Гігієнічна гімнастика	
	Групова «стежина здоров'я»	
Перед полуденком	Точковий масаж	В період профілактики грипу та ОРВІ
	Валеологічні хвилинки	2 рази на тиждень
Полуденок	Фрукти без води	Протягом 10 днів (листопад, січень, березень)
	Вітамінний день	Кожну середу: додаткове вживання сирих фруктів, овочів, горіхів тощо
II Прогулянка	Розвиток дрібної моторики	При гарній погоді та наявності відповідного інвентаря з 1-3 дітьми
Вечір	Горіховий масаж	Епізодично під час самостійної діяльності, 5-10хв.
	Сухий басейн	Епізодично під час самостійної діяльності, 3-5хв.
	Розвиток дрібної моторики	З 1-3 дитиною, 10-15хв.

Система загартування природними чинниками. Середня група

Режимний момент	Форми роботи	Умови проведення
Ранок	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне, до приходу дітей у групу
	Ранковий прийом	На свіжому повітрі в теплу погоду
	Дихальні вправи	Під час ранкової гімнастики
	Миття рук та обличчя	Водою кімнатної температури
Сніданок	Полоскання ротової порожнини та горла	Після прийому їжі водою кімнатної температури
	Миття рук до ліктя та обличчя	За потребою після прийому їжі
Заняття	Провітрювання групової кімнати	Однобічне, до початку занять; або заняття при відкритих фрамугах в теплу погоду
І Прогулянка	Перебування дітей на свіжому повітрі	Щодня, за будь-якої погоди
	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне
	Дихальна гімнастика	Під час занять фізкультурою і спортом
	Самомасаж рук	Розтирання рук снігом взимку
	Сонячні ванни	Влітку при відповідній погоді
	Плескання у басейні	Влітку при відповідній погоді
	Пляшкові водяні бризкалки	Влітку при відповідній погоді
	Ходіння босоніж	Влітку при відповідній погоді
	Ходіння по природній «стежині здоров'я»	Влітку при відповідній погоді
Повернення з прогулянки	Купання	Під душем у групових душових, в спекотні та дуже теплі дні влітку
	Миття рук або розширене умивання	Водою кімнатної температури
Обід	Повітряні ванни	Перебування без одягу (у трусах) під час прийому їжі в теплу пору року, за бажанням дітей

Після обіду	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини та горла	Після прийому їжі водою кімнатної температури
Сон	При відчинених фрамугах	В теплу погоду
	Провітрювання спальної кімнати	Однобічне, в теплу погоду
Після сну	Ходіння босоніж	Під час загартовуючих заходів
	Ходіння по вологому «сольовому» рушнику	Згідно схеми загартування
	Топтання у воді	Згідно схеми загартування
	Топтання по «морозному рушнику»	Згідно схеми загартування
	Повітряні ванни	Під час загартовуючих заходів
	Розширене умивання	Водою з під крану
Перед полуденком	Ходіння босоніж	В теплу пору року за бажанням дітей у груповому приміщенні
Полуденок	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини та горла	Після прийому їжі водою кімнатної температури
II Прогулянка	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне
	Повітряні ванни	Влітку при відповідній погоді
	Сонячні ванни	Влітку після 16.00год при відповідній погоді
Повернення з прогулянки	Миття рук або розширене умивання	Водою кімнатної температури
Вечеря	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини	Після прийому їжі водою кімнатної температури

Система фізкультурно-спортивної роботи в режимі дня. Старша група

Режимний момент	Форма роботи	Час	Вимоги до організації
Ранок	Ранкова гімнастика	8-10хв.	На свіжому повітрі у теплий період року за методикою Е.С.Вільчковського. У спортивному залі в холодний період року в полегшеному одязі без взуття під музичний супровід при відкритих фрамугах за педтехнологією М.М. Єфименка; закінчується ходінням по «стежині здоров'я». Комплекси містять елементи корекції постави та профілактики плоскостопості. В зміст включається оздоровчий біг тривалістю 2 - 2,5 хв.
	Самостійна рухова діяльність		Щодня. Зміст за вибором дитини під наглядом педагога.
	Рухлива гра	8-12хв.	Відповідно до плану навчально-виховної роботи
	«Школа м'яча»	8-10хв.	Індивідуально або по підгрупах 2-4дитини у спортивному куточку або на вулиці.
	Спортивні ігри	10-15хв.	За бажанням дітей індивідуально або підгрупами під керівництвом педагога.
Заняття	У спортивній залі	20-25хв.	В холодний період року за педтехнологією М.М. Єфименка 2 рази на тиждень при відкритих фрамугах у спортивному одязі босоніж під музичний супровід. В зміст включаються елементи масажу, вправи на корекцію постави та профілактики плоскостопості. Закінчуються ходінням по «стежині здоров'я»
	У спортивному залі «Спортивний стадіон»	20-25хв.	В холодний період року у спортивному залі 1 раз на місяць з використанням стаціонарного комплексу «Стадіон»
	На свіжому повітрі	20-25хв.	В холодний період року на спортивному або груповому майданчику 1 раз на тиждень за методикою Е.С. Вільчковського в зручному одязі та взутті. За допомогою помічника вихователя.
	На свіжому повітрі	25-30хв.	В теплий період року на спортивному або груповому майданчику 2 рази на тиждень за методикою Е.С. Вільчковського в зручному одязі та взутті. За допомогою помічника вихователя.
	Фізкультхвилинка	2-3хв.	Щодня під час малорухливих занять через 7-9 хв. з початку заняття без предметів біля робочого столу або на килимку

	Фізкультпауза	10-12хв.	Щодня між заняттями, пов'язаними з тривалим сидінням. Комплекси з предметами або комбінованого типу. Не проводити, коли наступне заняття музичне або фізкультура.
	Спортивна прогулянка	1,5-2ч.	Як форма заняття з фізкультури 2 рази на місяць по п'ятницях у I половину дня в умовах стадіону, спортивного майданчику, майданчику атракціонів зі спортивним зняряддям, інвентарем. За допомогою помічника вихователя.
	Година атракціонів	30-40хв.	Як форма заняття з фізкультури 2 рази на місць в теплий період року на майданчику з атракціонами (каруселі, гойдалки, гірка) з підгрупами дітей при допомозі помічника вихователя.
	Спортивна розвага	25-30хв.	2 рази на місяць. В холодний період року у спортивному залі, в теплий – на свіжому повітрі у форму змагання з дітьми іншої групи. Переважає розважальний характер заходу. Проводить вихователь з фізкультури.
Прогулянка	Малі туристичні походи		Двічі на рік (осінь, весна) з участю батьків, помічника вихователя, вихователя з фізкультури. Дотримуватися правил туризму, правил безпеки поведінки.
	Дитячий туризм		Як форма заняття з фізкультури на свіжому повітрі 1 раз на тиждень за встановленими маршрутами. Два переходи в повільному темпі по 25-30хв.
	Рухлива гра	20-30хв.	3-4 гри по 6-8 хв. на груповому майданчику або стадіоні з атрибутами та рухливими іграшками, інвентарем. З ускладненням як варіант знайомої гри. Відповідно до плану навчально-виховної роботи.
	Спортивні ігри та вправи	20-25хв.	Щодня із спортивним зняряддям та інвентарем на спортивному або груповому майданчику, спортивному стадіоні. Зимом: санчата, ковзанки з дорослим; літом: велосипед, обруч, скакалка, класи.
	Самостійна рухлива діяльність		Щодня. Зміст за вибором дитини при наявності необхідного інвентарю, спортивних та рухливих іграшок у достатній кількості. Під наглядом вихователя.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	8-10хв.	Щодня зі 2-4 дітьми по 8-10 хв. Зміст планує вихователь, виходячи зі стану здоров'я, фізичного розвитку, інтересу дитини.
	«Школа м'яча»	15-20хв.	1-3 рази на тиждень в залежності від пори року або погодних умов. З підгрупою дітей при наявності м'ячів різного розміру на груповому або спортивному майданчику, стадіоні.

II половина дня	Гімнастика пробудження	8-10хв.	Щодня після денного сну у ліжках під музичний супровід. Комплекси з 4-5 вправ, кожна повторюється 4-6 разів.
	Гуртки естетично-фізкультурні	до 45хв.	2 рази на тиждень зі згодою батьків у II половину дня.
	Самостійна рухлива діяльність		На прогулянці або в групі з рухливими іграшками (візочки, каталки, серсо тощо) під наглядом вихователя.
	Рухлива гра	8-12хв.	1-3 гри по 8-12хв. середньої рухливості, бажано з текстами. Відповідно до плану.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	8-10хв.	Щодня з 2-4 дітьми по 8-10 хв. Зміст планує вихователь, виходячи зі стану здоров'я, фізичного розвитку, інтересу дитини.
	Рухливі настільні спортивні ігри		За бажанням дітей при участі або наглядом вихователя в якості партнера.
	Спортивні секції	до 40 хв.	За бажанням дітей і батьків 2 рази на тиждень у спортивному залі.
	Сімейний спортивний клуб	1-1,5 год.	За згодою з батьками 1-2 рази на тиждень у вечірні години або у вихідні дні
Періодично	День здоров'я		Остання середа щомісяця протягом року. Максимально на свіжому повітрі за планом вихователя або закладу. Участь у загально-садових заходах відповідно до віку.
	Тиждень здоров'я		Тричі на рік: листопад, березень, липень відповідно з загально-садовим планом проведення. Активна участь кожної дитини обов'язкова.
	Фізкультурно-спортивні свята		3 рази на рік. Участь відповідно до віку
	Фізкультурна агітбригада		2 рази на тиждень по 20-25 хв. в ході підготовки програми. Виступи 2 – 4 рази на рік.
	Фізкультурно-спортивні змагання		Участь в загальноміських фізкультурно – спортивних заходах серед дошкільних закладах.

Графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Старша група

Режимний момент	Форми роботи	Умови проведення
Ранок	Ранкова гімнастика	На свіжому повітрі або при відкритих фрамугах у приміщенні
	Горіховий масаж	Епізодично, під час самостійної діяльності
	Точковий масаж	В період профілактики грипу та ОРВІ
	Часникотерапія	За потребою
Сніданок	Фіточаї	Через одну годину після прийому їжі (листопад, березень)
	Полівітаміни	1 драже 2 рази на день протягом 2-ох тижнів (грудень, лютий)
	Пальчикова гімнастика	У формі фізкультхвилинки, 3-4хв.
	Дихальна гімнастика	Під час заняття
	Фізкультпауза	Між заняттями
	«Стежина здоров'я»	У спортивному залі під час фізкультурних занять
	Валеологічні уроки	2 рази на місяць
	Лялькові вистави	Фізкультурно-оздоровчої тематики один раз на місяць у п'ятницю
	Кольоротерапія	На заняттях з образотворчої діяльності та у спортивному залі
	Корегуюча гімнастика (попередження плоскостопості, порушення постави)	Зі спецгрупою дітей (у спортивному залі) один раз на тиждень
	М'ячковий масаж	Під час фізкультурних занять та занять у «Школі м'яча», 5хв.
Гімнастика для очей	Під час занять з зоровим навантаженням, 3-4хв.	
І Прогулянка	Кварцування групового приміщення	Під час карантинів, для профілактики ОРЗ, ОРВІ, тривалість 30хв.

	Оздоровчий біг	Щодня після прогулянки, навколо ДНЗ або на стадіоні (350м)
Повернення з прогулянки	Точковий масаж	Щодня в холодний період року в поєднанні з повітряними ваннами
	Аромотерапія	В поєднанні з психогімнастикою (восени, взимку) протягом 2-ох тижнів
	Кольоротерапія	Щодня в чередуванні з пальчиковою гімнастикою
Обід	Вживання часнику або цибулі	Разом з їжею в холодний період року; на весні та влітку – зеленої цибулі
Перед сном	Інгаляції	За потребою та призначенням лікаря
	Фізіотерапія	За потребою та призначенням лікаря
Сон	Казкотерапія	Щодня в чередуванні з музотерапією. Сон без подушок
Після сну	Гімнастика пробудження у ліжках	Щодня за методикою М.М. Єфименка в поєднанні з повітряними ваннами
	Гігієнічна гімнастика	
	Групова «стежина здоров'я»	
Перед полуденком	Точковий масаж	В період профілактики грипу та ОРВІ
	Валеологічні хвилинки	2 рази на тиждень
Полуденок	Фрукти без води	Протягом 10 днів (листопад, січень, березень)
	Вітамінний день	Кожну середу: додаткове вживання сирих фруктів, овочів, горіхів тощо
II Прогулянка	Розвиток дрібної моторики	При гарній погоді та наявності відповідного інвентаря з 1-3 дітьми
Вечір	Горіховий масаж	Епізодично під час самостійної діяльності, 5-10хв.
	Сухий басейн	Епізодично під час самостійної діяльності, 3-5хв.
	Розвиток дрібної моторики	З 1-3 дитиною, 10-15хв.

Система загартування природними чинниками. Старша група

Режимний момент	Форми роботи	Умови проведення
Ранок	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне, до приходу дітей у групу
	Ранковий прийом	На свіжому повітрі в теплу погоду
	Дихальні вправи	Під час ранкової гімнастики
	Миття рук та обличчя	Водою кімнатної температури
Сніданок	Полоскання ротової порожнини та горла	Після прийому їжі водою кімнатної температури
	Миття рук до ліктя та обличчя	За потребою після прийому їжі
Заняття	Провітрювання групової кімнати	Однобічне, до початку занять; або заняття при відкритих фрамугах в теплу погоду
І Прогулянка	Перебування дітей на свіжому повітрі	Щодня, за будь-якої погоди
	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне
	Дихальна гімнастика	Під час занять фізкультурою і спортом
	Самомасаж рук	Розтирання рук снігом взимку
	Сонячні ванни	Влітку при відповідній погоді
	Плескання у басейні	Влітку при відповідній погоді
	Пляшкові водяні бризкалки	Влітку при відповідній погоді
	Ходіння босоніж	Влітку при відповідній погоді
	Ходіння по природній «стежині здоров'я»	Влітку при відповідній погоді
Повернення з прогулянки	Купання	Під душем у групових душових, в спекотні та дуже теплі дні влітку
	Миття рук або розширене умивання	Водою кімнатної температури
Обід	Повітряні ванни	Перебування без одягу (у трусах) під час прийому їжі в теплу пору року, за бажанням дітей

Після обіду	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини та горла	Після прийому їжі водою кімнатної температури
Сон	При відчинених фрамугах	В теплу погоду
	Провітрювання спальної кімнати	Однобічне, в теплу погоду
Після сну	Ходіння босоніж	Під час загартовуючих заходів
	Ходіння по вологому «сольовому» рушнику	Згідно схеми загартування
	Топтання у воді	Згідно схеми загартування
	Топтання по «морозному рушнику»	Згідно схеми загартування
	Повітряні ванни	Під час загартовуючих заходів
	Розширене умивання	Водою з - під крану
Перед полуденком	Ходіння босоніж	В теплу пору року за бажанням дітей у груповому приміщенні
Полуденок	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини та горла	Після прийому їжі водою кімнатної температури
II Прогулянка	Провітрювання групового приміщення	Наскрізне
	Повітряні ванни	Влітку при відповідній погоді
	Сонячні ванни	Влітку після 16.00год при відповідній погоді
Повернення з прогулянки	Миття рук або розширене умивання	Водою кімнатної температури
Вечеря	Миття рук та обличчя	Після прийому їжі за потребою
	Полоскання ротової порожнини	Після прийому їжі водою кімнатної температури

**Управління освіти Полтавського міськвиконкому
Полтавський міський методичний кабінет
Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №17
«Школа здоров'я»**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Завідуюча ДНЗ № 17
Хилименко Л.М.**



**Програма розвитку
Полтавського дошкільного навчального закладу
(ясла-садок) № 17 «Школа здоров'я»
на 2011-2016 р.р.**

Полтава, 2011

Паспорт програми

Назва	Програма розвитку Полтавського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я»
Замовник програми	Управління освіти Полтавської міської ради м. Полтави
Виконавці	Педагогічний колектив ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я»
Управління програмою	Ініціативна група ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я»
Контроль реалізації Програми	Здійснює Управління освіти Полтавської міської ради, адміністрація та ініціативна група ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я»
Звітність про виконання програми	Адміністрація ДНЗ звітує щорічно про виконання програми перед Управлінням освіти Полтавської міської ради, педагогічним колективом закладу, батьками вихованців
Строки реалізації	До 2016 року
Початок реалізації	2011 рік
Закінчення	2016 рік

Нормативно-правове забезпечення програми

Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Конвенція про права дитини», «Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 рр.», закон України «Про фізичну культуру і спорт», наказ МОН і МОЗ України «Про вдосконалення організації медичного обслуговування дітей у ДНЗ», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні», Статут ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я», авторська програма ДНЗ фізкультурно-оздоровчої роботи «Здорове дитинство»	Які визначають правові, організаційні та фінансові засади функціонування і розвитку системи дошкільної освіти; створення належних умов для реалізації кожною дитиною свого фізичного потенціалу; формування і зміцнення психічного та фізичного здоров'я дошкільника, що забезпечує розвиток виховання, навчання кожної дитячої особистості; наближують до досягнень вітчизняної науки, надбань світового педагогічного досвіду
---	---

Мета програми

1	Забезпечити виконання законів України та законодавчих актів: Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Конвенція про права дитини», «Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 рр.», закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні», наказ МОН і МОЗ України «Про вдосконалення організації медичного обслуговування дітей у ДНЗ»
2	Спланувати систему управлінських, методичних та педагогічних стратегічних дій, зорієнтованих на підвищення якості реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», завдань авторської програми ДНЗ фізкультурно-оздоровчої роботи «Здорове дитинство»
3	Забезпечити необхідний рівень розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, виховання загальнолюдських цінностей; зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини; формування потреби вести здоровий спосіб життя
4	Забезпечити кожній дитині емоційний комфорт, формування відчуття захищеності, атмосфери довіри та доброзичливості у ДНЗ
5	Створити належне предметно-ігрове, природне, екологічне, спортивне та соціальне розвивальне середовище

Завдання програми

1	Надання населенню різноманітних професійних послуг у сфері дошкільного виховання.
2	Збереження та зміцнення психофізичного здоров'я, формування навичок здорового способу життя
3	Забезпечення в процесі виховання дитини усвідомленого відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності
4	Забезпечення всебічного розвитку дошкільника з урахуванням його інтересів, нахилів, індивідуальних здібностей та особливостей, культурних потреб
5	Забезпечення розвитку дитини через реалізацію завдань ліній розвитку БП « Я у Світі»: фізичної, емоційно-ціннісної, соціально-моральної, пізнавальної, мовленнєвої, художньо-естетичної і креативної
6	Зорієнтувати педагогічний процес на формування майбутнього громадянина Української держави
7	Створити єдиний розвивальний, оздоровчий та освітній простір для дітей у дитячому закладі і родині

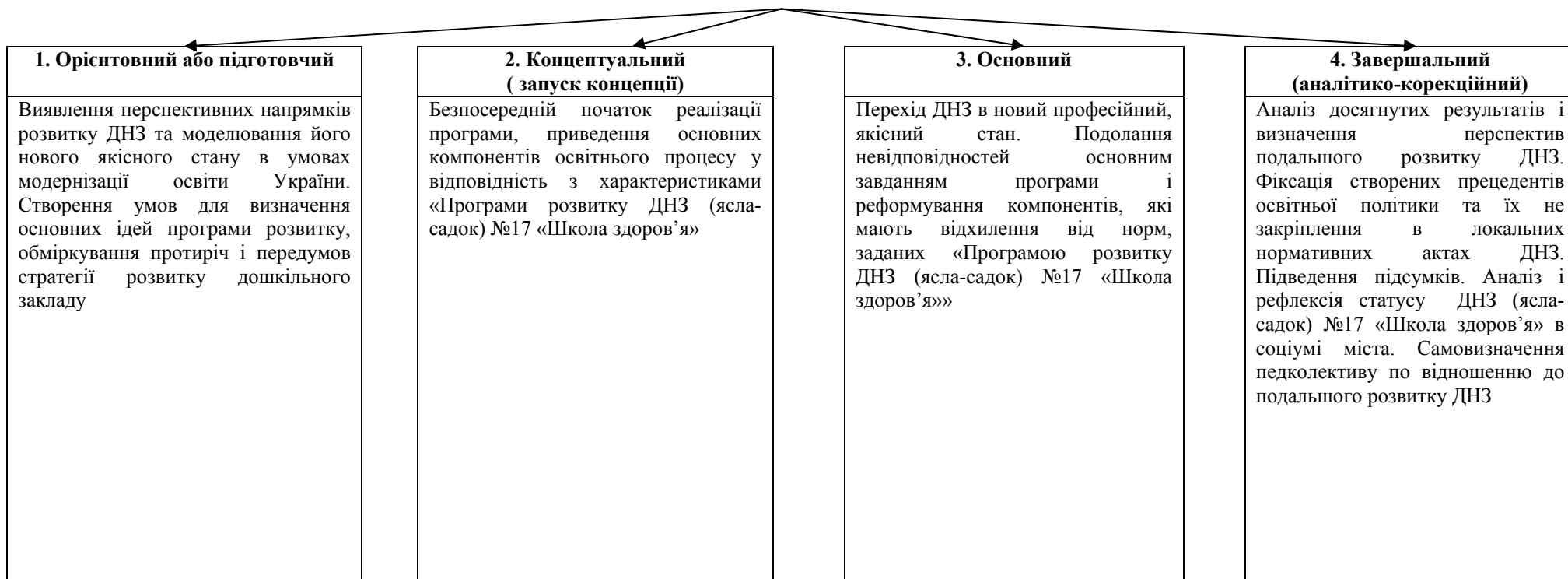
Обставини, що обумовлюють необхідність розроблення програми

1	Зростання показників дитячої захворюваності, необхідність забезпечення дошкільною освітою здорових дітей та дітей з особливими потребами
2	Необхідність прогнозування стратегії розвитку закладу відповідно до освітніх запитів населення
3	Введення новітніх сучасних педагогічних технологій в практику роботи закладу
4	Покращення умов перебування дітей у дошкільному закладі та праці трудового колективу
5	Покращення науково-методичного забезпечення діяльності педколективу, впровадження в практику роботи сучасних наукових досягнень та інформаційно-комунікативних технологій
6	Наявність дефіциту фінансових ресурсів для реалізації і розвитку дошкільних послуг

Стратегія і тактика переходу ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я» до інноваційної діяльності

Місія закладу	Наповнити роки перебування дитини у дошкільному закладі турботою про її духовний стан, фізичний, соціальний, психічний, моральний розвиток в умовах любові, поваги, опіки. Створити педагогічне оточення для набуття дитиною необхідних знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення тривалої життєвої активності. Психічна та фізична підготовка дошкільника до навчання в сучасній школі. Підняття суспільного авторитету дошкільного закладу, іміджу педагогічного працівника.
Ведучі завдання на виконання місії закладу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реалізація державних програм у сфері дошкільної освіти, дитячої медицини, фізкультури і спорту 2. Створення здоров'язбережувального середовища і відповідного безпечного екологічного оточення дитини 3. Розвиток базових якостей дитини дошкільного віку 4. Перевтілення батьків із «спостерігачів» у «партнерів» в освітньому просторі 5. Підвищення якості професійної майстерності членів педагогічного колективу

Етапи реалізації програми



Концепція ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я»

Спрямованість програмових заходів

- забезпечення якісної доступної дошкільної освіти;
- здійснення комплексного підходу до гармонічного формування всіх складових дитячого здоров'я;
- удосконалення фізичної та психічної підготовки до активного життя у шкільному віці;
- формування навичок правильного поведіння в небезпечних ситуаціях;
- реалізація безперервної валеологічної освіти;
- високий рівень оздоровчо-профілактичної роботи;
- створення відповідної матеріально-технічної бази;

Очікувані результати

- здобуття дітьми якісної дошкільної освіти через особистісно-орієнтовану модель навчання;
- створення оптимальних умов для комплексного впливу на формування компетентної особистості дошкільника на основі індивідуалізації розвитку та виховання;
- досягнення, зниження дитячої захворюваності;
- високий рівень надання медично-профілактичних послуг;
- підвищення рівня продуктивності, діяльності педколективу;
- створення відповідного навчально-методичного супроводу;
- здійснення наступності в діяльності ДНЗ і початкової школи;

Шляхи і способи реалізації програми

- створення здоров'язберігаючого, розвиваючого, освітньо-виховного простору;
- підвищення якості надання освітніх і медичних послуг;
- забезпечення охорони життя та здоров'я дітей;
- здійснення оздоровчо-профілактичної роботи;
- організація спільної роботи педколективу та сім'ями вихованців;
- покращення умов праці трудового колективу;
- покращення матеріально-технічного забезпечення;
- активізація інформаційно-пропагандистського забезпечення;
- удосконалення методичного забезпечення;

Джерела та обсяги фінансування програми

- бюджетні кошти;
- добровільні внески батьків і окремих громадян;
- спонсорські допомоги з боку підприємств, закладів міста, області;
- кошти громадських та державних фондів допомоги дитинству;
- кошти, передбачені цільовими програмами підтримки сімей, дитини, закладів дошкільної освіти;

Програма має забезпечити

Державний стандарт дошкільної освіти ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я», визначений об'ємом розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» та виконання програми закладу фізкультурно-оздоровчої роботи «Здорове дитинство»

Резюме ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я» (інформаційна довідка)

Комунальний дошкільний навчальний заклад ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я» знаходиться за адресою:
М. Полтава, вул. Калініна, 46. Україна. Телефони для зв'язку: 63-16-34; 63-16-35.

Дошкільний заклад працює з 1976 року. З 1999р. має статус «Школа здоров'я». Її мета: фізичний розвиток малечі, збереження і зміцнення дитячого здоров'я. Реалізації завдань допомагає авторська програма фізкультурно-оздоровчої роботи «Здорове дитинство». Діти активно залучаються до фізкультури, освоюють спортивні ігри та вправи, працює «Школа м'яча». З 2002р. заклад є постійним переможцем різноманітних міських та обласних оглядів-конкурсів на кращій стан з фізичного виховання та учасником фізкультурно-спортивних заходів.

Розроблена система медико-профілактичного обслуговування дошкільнят, яка включає в себе проведення профілактики простудних та інфекційних захворювань, вітамінізацію та збалансоване харчування, проведення лікувально-реабілітаційних заходів, фізіотерапевтичні процедури, загартування дитячого організму, очищення питної води фільтрами, профілактично-роз'яснювальну роботу з батьками. Велика увага приділяється валеологічній освіті дошкільнят.

Навчальний процес з дітьми раннього ясельного віку здійснюється за програмою «Зернятко». Виховання, навчання і розвиток дітей 2-6 років здійснюються відповідно вимог та завдань Базової програми «Я у Світі». Впровадження інноваційних пед. Технологій «Театр рухової дії» М. Ефіменка, «Фізичне виховання дітей дошкільного віку» Е. Вільчковського, «Розвиток творчих здібностей у дітей» Л. Шульги, прогресивних ідей С. Русової, В. Сухомлинського, М. Монтесорі дало змогу підвищити якість надання дітям дошкільної освіти.

Формуванню психічного здоров'я допомагає використання елементів сучасних методик «Кольоротерапія», «Казкотерапія», «Пісочна терапія», «Арттерапія».

Додаткові послуги надаються на безкоштовній основі. У ДНЗ працюють спортивні секції «Акробатика», «Міні футбол», «Основи карате та загальної фізичної підготовки», гуртки та студії «Пластикшоу», «Капітошка», «Пізнайко», «Веселі нотки» та ін..

Педагогічний колектив ДНЗ активно залучає батьків до процесу навчання та виховання дітей. Систематично проводяться дні відкритих дверей, батьківські збори, спортивні години по п'ятницях тощо. Працює сімейний клуб спортивна надія та консультаційний пункт «Вчимося педагогіки».

Головна мета діяльності: задоволення потреб у здійсненні дошкільної освіти.

Головне завдання над яким працює ДНЗ: формування та зміцнення здоров'я дитини дошкільного віку за допомогою підвищення якості професійної майстерності колективу.

Адміністративний склад:

Завідуюча: Хилименко Лариса Миколаївна. Вихователь-методист: Худолій Наталія Вікторівна.

Останній рік атестації: 2004 рік (результат – атестований з відзнакою)

Характеристика вихованців

Проектна потужність ДНЗ: 11 груп – 240 дітей. Фактичний списків склад дітей в ДНЗ (на 01 вересня):

2010-2011н.р.	2011-2012н.р.	2012-2013н.р.	2013-2014н.р.	2014-2015н.р.	2015-2016н.р.
268	282	297	300	300	300

Кількість вікових груп: 11, з них 4 групи – ясельного віку, 7 груп – дошкільного віку. Віковий склад вихованців:

	2010-2011н.р.	2011-2012н.р.	2012-2013н.р.	2013-2014н.р.	2014-2015н.р.	2015-2016н.р.
2 років	67					
3 років	57					
4 років	70					
5 років	54					
6 років	20					
7 років						

Кадрове забезпечення

Характеристика педагогічного складу ДНЗ

			Освіта				Атестаційні категорії			Педагогічне звання	
Навчальний рік	Загальна кількість педагогів	Молоді спеціалісти	Вища	Середня-спеціальна	Незакінчена вища	Навчаються в вузах	Перша	Друга	Вища	Вихователь-методист	Старший вихователь
2010-2011н.р.	26	4	23	1	1	1	3	3	11	9	-
2011-2012н.р.	28	3	26	1	1	-	5	3	11	9	-
2012-2013н.р.											
2013-2014н.р.											
2014-2015н.р.											
2015-2016н.р.											

Педагогічний стаж педпрацівників ДНЗ

Навчальний рік	До 5-ти років	Від 5-ти до 10-ти років	Від 10-ти до 15-ти років	Від 15-ти до 20-ти років	Від 20-ти до 25-ти років	Більше 25-ти років
2009-2010н.р.						
2010-2011н.р.	5	1	2	6	6	6

2011-2012н.р.						
2012-2013н.р.						
2013-2014н.р.						
2014-2015н.р.						
2015-2016н.р.						

Режим роботи ДНЗ

ДНЗ працює за 5-ти денним робочим тижнем: з 7:00 до 17:30 год. - 8 груп; з 7:00 до 19:00 год. - 3 групи

Вихідні дні: субота, неділя, святкові.

Навчальний рік: з 1-го вересня до 31-го травня.

Літня оздоровча кампанія: з 1-го червня по 31-ше серпня.

Характеристика соціуму ДНЗ в місті

ДНЗ (ясла-садок) №17 «Школа здоров'я» знаходиться у мікрорайоні «Алмазний» та тісно взаємодіє з:

- Гімназіями №№28,31,33;
- Спеціалізованою школою № 29;
- ДНЗ № 12;
- Дитячою юнацькою спортивною школою №5;
- Соціальними об'єктами (продуктові і промислові магазини, аптеки, автовокзал, МПЛ № 4, перукарні);
- Пожежною частиною;
- Природними об'єктами (луг с. Шилівка, лісопаркова зона с. Горбанівка, поле р-ну Київського шосе, каштанова алея);

Таким чином, навколишнє соціально-культурне середовище ДНЗ сприяє всебічному розвитку та оздоровленню вихованців.

Характеристика матеріально-технічної бази ДНЗ

В приміщенні ДНЗ є 11 групових кімнат, музична зала, стаціонарна лялькова ширма, спортивна зала, кімната дитячого розвитку, кабінети: методичний, музичний, медичний, процедурний, медичний ізолятор, логопедичний, психологічний. На території ДНЗ розміщені: спортивний майданчик з футбольним полем та волейбольним майданчиком, бігова доріжка, природна стежина здоров'я, яма для стрибків у довжину, фізкультурні доріжки, куточок автоматичка, майданчик атракціонів, спортивний комплекс «Космонавт», 11 групових ігрових майданчиків. Екологічне оточення території ДНЗ включає: розарій, огорож, куточок лісу, куточок парку, куточок саду, ягідник.

Матеріально-технічна база і медико-соціальні умови в ДНЗ забезпечують достатній рівень охорони та зміцнення здоров'я вихованців, а саме:

Фізкультурно-спортивна робота	Медико-профілактична робота
--------------------------------------	------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - великогабаритне стаціонарне обладнання спортивної зали і спортивного майданчику; - фізкультурно-ігровий інвентар для рухливих ігор та занять фізкультурно-спортивного змісту; - наочний матеріал для імітації рухів; - нетрадиційне фізкультурне обладнання та атрибутика; - рухливі іграшки; - тренажерна зала з масажером для ніг, біговою доріжкою, тренажером «Сила», крокоміром; - спортивний міні-стадіон; - батути; - м'який спортивний інвентар; - групові спортивні куточки; - групові стежинки здоров'я; - надувні басейни; 	<ul style="list-style-type: none"> - апарат «Солюкс»; - апарат «Тубус-кварц»; - УВЧ; - апарат «Вібровітал»; - трав'яний та масляний інгалятори; - рухомі бактерицидні опромінювачі; - шафа посиндромної терапії; - арома-лампи;
--	---

Організація навчально-виховного процесу

<ul style="list-style-type: none"> - програмові та методичні посібники, рекомендації; - професійна періодична література; - енциклопедичні збірники; - методично-тематичні папки що до організації навчально-виховного процесу та різних видів діяльності з різних розділів навчальних програм; - авторська програма фізкультурно-оздоровчої роботи ДНЗ «Здорове дитинство»; - інтерактивна дошка; 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекти дидактичних карток; - комплекти демонстраційного матеріалу; - комплекти роздаткового матеріалу; - сенсорний інвентар; - осередки розвитку та навчання; - пісочниці і міні-басейни; - музичний центр, піаніно, музичний сентизатор; - телевізор, відео програвач, діапроектори;
--	---

Принципи організації навчально-виховного процесу у ДНЗ

Проектування навчально-виховного процесу буде здійснюватися з урахуванням наступних педагогічних принципів:

- доступність для кожної дитини освітніх послуг, що надаються в системі дошкільного закладу;
- урахування індивідуальних потреб, нахилів, інтересів, фізичних та психічних особливостей дитини;
- рівність умов для реалізації нахилів, здібностей, обдарувань, всебічного розвитку дитини;
- відповідність змісту, рівня та обсягу дошкільної освіти, які забезпечуються варіативними формами здобуття освіти, особливостям розвитку та стану психофізичного здоров'я дитини дошкільного віку;
- єдність розвитку, виховання, навчання та оздоровлення дошкільників;
- тісний взаємозв'язок дошкільного закладу з початковою школою, батьківською громадою, громадськими та спортивними організаціями;

На основі вивчення потенціалу ідеї ДНЗ представлений комплекс наступних нововведень

Оновлення змісту освіти

1. Розвиток, навчання та виховання дітей у контексті вимог БП розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» з урахуванням сфер життєдіяльності «Я Сам», «Природа», «Люди», «Культура» та основних ліній розвитку.
2. Використання методу проектування та моделювання навчально-виховної діяльності.
3. Фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дитини за авторською програмою закладу «Здорове дитинство».

Кадрове оновлення

1. Програма розвитку ДНЗ не передбачає скорочення адміністративних, педагогічних посад та посад інших категорій працюючих.
2. Передбачається включення у штатний розклад закладу введення посад, пов'язаних з організацією гурткової роботи, додаткових медичних послуг, ведення ділової документації тощо.

Оновлення в становленні освітнього процесу

1. Оновлення форм навчання та виховання дітей, направлених на їх всебічний розвиток на основі індивідуалізації з використанням різних видів дитячої діяльності: спільної, самостійної, інтимізованої, під групових та індивідуальних, творчо-креативних.
2. Постійне використання та пошук новітніх здоров'язберігаючих технологій.
3. Збагачення життя дітей високохудожніми творами мистецтва, які зорієнтовані на формування загальнолюдських цінностей.
4. Оновлення стратегії і тактики взаємодії педагогів з батьками.

Оновлення структури закладу

1. Забезпечення базової дошкільної та додаткової освіти.
2. забезпечення супроводу: управлінського, педагогічного, медичного, психологічного, моніторингового, інформаційно-аналітичного.
3. Забезпечення соціально-правового співробітництва дошкільного закладу з батьківською громадою та органами влади.

Основні аспекти освітньої діяльності розвитку закладу

Ціннісні орієнтири основи моделі випускника ДНЗ

1. Збереження, зміцнення та відновлення здоров'я з використанням традиційних і нетрадиційних форм оздоровлення дитячого організму.
2. Організація навчально-корекційної роботи з дітьми-логопатами.
3. Створення умов для практичного опанування дітьми навичок соціальної поведінки, спрямованих на оптимальну соціалізацію.
4. Оволодіння дітьми різними видами діяльності в розрізі сфер життєдіяльності «Я Сам», «Природа», «Люди», «Культура» та основних ліній розвитку за БП «Я у Світі».
5. Набуття дитиною практичного досвіду відносин у родині, колективі та суспільстві.
6. Спрямування освітньої діяльності закладу на психофізичну підготовку дитини старшого дошкільного віку до навчання в навчальній школі.

Здоров'я – фізичне, психічне, соціальне, духовне – як основа життя і розвитку життєвих норм та морально-етичних суспільних цінностей.

Культура – матеріальна, духовна спадщина цивілізації яка формує компетентну особистість на основі її біологічної, історичної індивідуальності.

Праця – розумова та фізична як основа усієї цивілізації та джерело усіх цінностей на землі.

Сім'я – пріоритетність сімейного виховання та соціальної захищеності дітей, особливо соціально незахищених категорій.

**Кадрове педагогічне забезпечення
ДНЗ (ясла-садок) № 17 «Школа здоров'я»
станом на 01.04.2011 р.**

Характеристика педагогічного складу ДНЗ

Навчальний рік	Загальна кількість педагогів	Молоді спеціалісти	Освіта				Атестаційні категорії			Педагогічне звання	
			Вища	Середня-спеціальна	Незакінчена вища	Навчаються в вузах	Перша	Друга	Вища	Вихователь-методист	Старший вихователь
2010-2011н.р.	26	4	23	1	1	1	3	3	11	9	-
2011-2012н.р.	28	3	26	1	1	-	5	3	11	9	-
2012-2013н.р.											
2013-2014н.р.											
2014-2015н.р.											
2015-2016н.р.											

Педагогічний стаж педпрацівників ДНЗ

Навчальний рік	До 5-ти років	Від 5-ти до 10-ти років	Від 10-ти до 15-ти років	Від 15-ти до 20-ти років	Від 20-ти до 25-ти років	Більше 25-ти років
2009-2010н.р.						
2010-2011н.р.	5	1	2	6	6	6
2011-2012н.р.						
2012-2013н.р.						
2013-2014н.р.						
2014-2015н.р.						
2015-2016н.р.						

Завідуюча ДНЗ № 17

Хилименко Л.М.

