



Программа
«Детский сад Здорового Образа Жизни»
МБДОУ д/с «Лесная сказка» г. Десногорска
на 2021 – 2022 учебный год

Руководитель проекта: Генеральный директор ЦСП
«Динамо-Росатом»
С.Г. Фомин

Координатор Программы: Заведующий МБДОУ
д/с «Лесная сказка»
г. Десногорска
Ж.Б. Суханова

«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам»

Раздел I. «Группы – Здорового Образа Жизни»

(дети 6-7 лет подготовительная к школе группа «Берёзка», дети 5-6 лет старшие группы «Малинка», «Осинка»)

Цель: Обеспечение сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям детского сада оздоровительных технологий. Повышение эффективности воспитательно – образовательного процесса по формированию потребности в здоровом образе жизни с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Обучение спортивной игре баскетбол.
2. Формирование основ здорового образа жизни.
3. Нравственно - патриотическое воспитание дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
4. Повышение компетенции родителей в вопросах здорового образа жизни.

Задача обучения спортивной игре баскетбол для детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий, а так же способствует:

- формированию навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а так же забрасывание мяча в корзину;
- формированию умений схватить, держать, бросать мяч, приучает рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивает пространственную ориентировку;
- упражнения в бросании, катании мяча развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность и согласованность движений.

Обучение спортивной игре баскетбол будет проводиться:

1. В рамках дополнительной образовательной программы «Баскетбол – «Оранжевый атом»
 - 1 раз в неделю;
 - время проведения –30 минут (возраст детей 6-7 лет);
 - время проведения –25 минут (возраст детей 5-6 лет);

2. На спортивных занятиях на базе ФОК подготовительной к школе группы «Берёзка», старших групп «Малинка», «Осинка» - каждая группа 1-2 раз в месяц (см. Приложение 1)

- в летний оздоровительный период спортивные занятия подготовительной к школе группы «Берёзка», старших групп «Малинка», «Осинка» проводятся на баскетбольной площадке территории детского сада «Лесная сказка».

**Спортивные мероприятия
с детьми подготовительной к школе группы «Берёзка»,
старших групп «Малинка», «Осинка», входящих в проект
«Планета баскетбол - «Оранжевый мяч»**

Мероприятия с детьми

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, ответственный
1	Эстафеты с мячом «Веселые старты»	23.09.2021	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели Агеева Л.П. Прокопенкова Е.А. Семякина АК.М. Шипулёва Т.В. Андрющенко Н.Н.
2	Неделя здоровья «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	05.10.2021- 08.10.2021	Воспитатели Агеева Л.П. Прокопенкова Е.А. Семякина АК.М. Шипулёва Т.В. Андрющенко Н.Н. Дроздова А.А. Заместитель заведующего Устинова И.А.
3	Зимняя каникулярная неделя «Снежный хоровод»	10.01.2022- 14.01.2022	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Заместитель заведующего Устинова И.А. Воспитатели Муз. руководители
4	Тематическая неделя спорта «Мы – будущие олимпийцы!»	17.01.2022- 21.01.2022	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В.
5	Музыкально-спортивный праздник, посвященный 23 февраля, в старших группах «Малинка», «Осинка»	17.02.2022- 18.02.2022	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели Муз. руководители
6	День здоровья «Про Болейку и Неболейку»	07.04.2022	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Заместитель заведующего

			Устинова И.А.
7	Тематическая неделя здоровья «Спортландия»	16.05.2022- 20.05.2022	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Заместитель заведующего Устинова И.А.
8	Тематические мероприятия ко Дню Победы «Поклонимся великим тем голам»	03.05.2022- 06.05.2022	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Заместитель заведующего Устинова И.А. Муз. руководители
9	Уроки ОБЖ «Безопасный мяч» посещение тренировок с проведением беседы о соблюдении правил безопасности во время игры в баскетбол	Март – апрель 2022 г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В.
10	Соревнование на баскетбольной площадке детского сада «Чемпионат весёлого мяча»	Май 2022 г.	Баскетбольная площадка детского сада Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В.
11	Викторина «Что мы знаем о баскетболе?»	Июнь 2022 г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
12	Малая олимпиада по баскетболу «Один за всех и все за одного»	Июль 2022 г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
13	Квест-игра «Приключения оранжевого мяча»	Август 2022 г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
14	Участие в конкурсных мероприятиях, предлагаемых координационным советом «Планета – баскетбол»		Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели

Мероприятия с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, ответственный
1	Проектная деятельность «Выдающиеся баскетболисты России»	Январь 2022 г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
3	Коллаж «Баскетбол во всем мире»	Февраль 2022 г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели

4	Выставка рисунков «Любимые герои играют в баскетбол»	Март 2022 г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
5	Анкетирование родителей «Значение игр с мячом во всестороннем развитии дошкольника»	Апрель 2022 г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
6	Фотовыставка «Мяч – наш друг»	Май 2022 г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
7	Плакат «Мой веселый, звонкий мяч!»	Июль 2022 г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
8	Памятки для родителей «Как организовать игры с мячом в семье?»	Август 2022г.	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели

Методическая работа

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения
1	Обогащение методических уголков групп наглядно – дидактическими пособиями, методической литературой.	Сентябрь - октябрь 2021 г.
2	Организация уголков по здоровому образу жизни в группах.	Август – октябрь 2021 г.
3	Пополнение игровым спортивным оборудованием физкультурных уголков групп.	Сентябрь – октябрь 2021 г.
4	Насыщение информационно – методическим материалом информационных стендов для родителей.	Сентябрь - май 2021-2022

Раздел II «Детский сад – Здорового Образа Жизни»

Программа направлена на воспитание и развитие детей дошкольного возраста 2 - 7 лет. Обеспечивает нравственно - патриотическое воспитание дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, формирование основ здорового образа жизни. В программе прослеживается взаимосвязь с образовательными областями: социально - коммуникативной, познавательной, физической. Программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий. Она опирается на принципы регионализации, доступности, целостности, научности, системности и стимулирования активности.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок, рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем.

Формирование здорового образа жизни у детей оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Нравственно - патриотическое воспитание способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств. Закладывая фундамент ЗОЖ, у детей приобретаются знания, необходимые для их сознательной двигательной деятельности, способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к спорту и физической культуре.

На современном этапе развития общества наблюдаются условия резкого возрастания двигательного дефицита (*гиподинамия*). На сегодняшний день, двигательный режим определяется социальными факторами, традициями и обычаями. В последнее время большинство родителей не уделяют должного внимания физическому и нравственному воспитанию детей.

Цель: Обеспечение сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям детского сада оздоровительных технологий. Повышение эффективности воспитательно — образовательного процесса по формированию потребности в здоровом образе жизни с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- знакомство с игровым видом спорта – баскетбол;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- совершенствование физических качества в разнообразных формах двигательной деятельности;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.
- нравственно - патриотическое воспитание дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, формирование основ здорового образа жизни.
- повышение компетенции родителей в вопросах здорового образа жизни.

Принципы построения программы:

- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает систему упражнений от простого к сложному.
- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип индивидуально-личностной ориентации** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- **Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **Принцип взаимодействия детского сада и семьи** предполагает создание единых условий для развития детей.
- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- Ознакомление и обучение правилам спортивной игры баскетбол
- Проводимые в тесном сотрудничестве с семьей мероприятия разовьют в ребенке уверенность в себе, сформируют социально значимые чувства, желания и взгляды, привьют социальные навыки.
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Здоровый образ жизни – не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие самостоятельности и ответственности. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей;
- Формирование понятия «не вреди себе сам» - уроки безопасности.

№ п/п	Мероприятия с детьми	Срок проведения
1	<p><u>Тематическая неделя безопасности дорожного движения «Безопасная дорога – детям!»:</u> - Спортивные соревнования на стадионе детского сада в старших и подготовительной к школе группах - «Внимание, дети!».</p> <p>- Тематические подвижные игры по правилам дорожного движения «Безопасность всегда и везде!» с детьми средних групп «Рябинка» и «Ёлочка».</p>	<p>Сентябрь</p> <p>01.09.2021</p> <p>08.09.2021</p>
2	<p><u>Тематическая неделя по ПБ «Ни ночью, ни днём не балуйся с огнём!»:</u> - Спортивно-игровое занятие с детьми подготовительной к школе группы «Берёзка» на тему «Пожарные на учениях»;</p> <p><u>Тематическая неделя экологии «Прикоснись к природе сердцем»:</u> - тематическое занятие с детьми II младшей группы «Смородинка» - «Кружится листопад»; - тематический досуг с детьми средней группы «Ёлочка» - «Осенние затеи»;</p> <p><u>Неделя здоровья «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»:</u> - просмотр с детьми старших и подготовительной к школе групп тематических обучающих мультфильмов (из серии мультфильмов «Спортания», «З.О.Ж.» и другие) про Здоровый образ жизни;</p>	<p>Октябрь</p> <p>01.10.2021</p> <p>12.10.2021</p> <p>15.10.2021</p> <p>по расписанию НОД</p>
3	<p>- Развлечение, с использованием музыкальных разминок, для детей II младшей группы «Колокольчик» - «Мячик в гостях у ребят»</p>	<p>Ноябрь</p> <p>22.11.2021</p>
4	<p>- Музыкально – спортивный праздник «Новогодний хоровод» для детей старших и подготовительной к школе групп на базе ФОК;</p>	<p>Декабрь</p> <p>по согласованию с куратором Азаровым Э.Н.</p>
5	<p><u>Тематическая неделя спорта «Мы – будущие олимпийцы!»:</u> - игровое музыкальное занятие для воспитанников II младших групп «Смородинка» и «Колокольчик» - «Играем в снежки»;</p> <p>- развлечение на улице для детей средних групп «Рябинка» и «Ёлочка» «Озорной Снеговик»;</p>	<p>Январь</p> <p>17.01.2022</p> <p>18.01.2022</p>

	<p>- спортивные соревнования на стадионе детского сада с воспитанниками старших групп «Малинка» и «Осинка» - «Снежные затеи»;</p> <p>- развлечение для детей подготовительной к школе группы «Берёзка»</p>	<p>19.01.2022</p> <p>21.01.2022</p>
6	<u>Музыкально-спортивный праздник к 23 февраля</u> для старших групп «Малинка» и «Осинка»	Февраль 17-18.02.2022
7	<u>Тематическая неделя по ПДД «Уроки дедушки Светофора»:</u> <p>- тематическое занятие для воспитанников средних групп «Рябинка» и «Ёлочка!» - «В стране дорожных знаков»;</p> <p>- для детей старших групп «Малинка» и «Осинка» - просмотр тематических обучающих мультфильмов по правилам дорожного движения (из серии «Уроки тётушки Сова» и «Аркадий Паровозов»).</p>	Март 15.03.2022 по расписанию НОД
8	<u>День здоровья «Про Болейку и Неболейку»:</u> <p>- флэшмоб для детей старших и подготовительной к школе групп «Здоровье – это здорово!»;</p> <p><u>Неделя ОБЖ «Ребенок в мире БЕЗопасности»:</u> <p>- посещение тренировок по баскетболу с проведением беседы, о соблюдении правил безопасности во время игры в баскетбол.</p> </p>	Апрель 07.04.2022 19.04.2022
9	<u>Тематические мероприятия ко Дню Победы «Поклонимся великим тем годам»:</u> <p>- развлечение для детей II младшей группы «Сморозинка» - «Флаг Победы!»;</p> <p>- весёлые старты на стадионе для детей средних групп «Ёлочка» и «Рябинка» - «Вместе дружно мы играем»;</p> <p>- целевая экскурсия на Курган Славы с воспитанниками старших и подготовительной к школе групп</p>	Май 04.05.2022 05.05.2022 06.05.2022

№ п/п	Мероприятия с родителями	Срок проведения
1	Информирование родителей о результатах мониторинга физического развития своего ребёнка; Выступление на родительских собраниях.	Сентябрь 2021 г.
2	Помощь родителей в подборке тематических мультфильмов обучающих на тему ПДД, ПБ. Здорового образа жизни.	

	Анкетирование для родителей старших и подготовительной к школе групп на тему «Формируем привычку здорового образа жизни»	Ноябрь 2021 г.
3	Привлечение родителей к созданию альбома для детей старших групп «Малинка» и «Осинка» на тему «Выдающиеся баскетболисты России»	Декабрь 2021 г. – январь 2022 г.
4	Привлечение родителей для подбора материала для оформления коллажа «Баскетбол во всем мире»	Февраль 2022 г.
5	Спортивный праздник для воспитанников старших групп «Малинка» и «Осинка», посвященный 23 февраля.	17-18.02.2022
6	Памятки для родителей «Здоровьесбережение как залог успешности ребенка»	Апрель 2022 г.
7	<p><u>Консультации для родителей:</u></p> <p>- «Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста», «Роль подвижных игр в жизни детей-дошкольников», «Учите детей играть с мячом», по предупреждению дорожно-транспортного травматизма - младшие и средние группы;</p> <p><u>Передвижные библиотеки:</u></p> <p>- «Чтобы ребенок рос здоровым!», «Развивающие игры с мячом» (для родителей младших и средних групп).</p>	В течение учебного года

№ п/п	Методическая работа	Срок проведения
1	Мониторинг уровня здоровья воспитанников	Сентябрь - май
2	Разработка конспектов запланированных мероприятий	В течение года
3	Разработка опросника для родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»	Октябрь
4	Поиск материалов для подготовки консультаций для родителей и педагогов	В течение года
5	Подготовка агитационных объявлений для родителей для совместных спортивных праздников	Сентябрь, январь, февраль, май.

График посещения ФОК
(тренировки по баскетболу)

Месяц	Гр. «Малинка»	Гр. «Осинка»	Гр. «Берёзка»
Сентябрь	07.09 21.09	14.09 28.09	07.09 14.09 21.09 28.09
Октябрь	05.10 19.10	12.10 26.10	05.10 12.10 19.10 26.10
Ноябрь	02.11 16.11 30.11	09.11 23.11	02.11 09.11 16.11 23.11 30.11
Декабрь	14.12 28.12	07.12 21.12	07.12 14.12 21.12 28.12
Январь	18.01	11.01 25.01	11.01 18.01 25.01
Февраль	01.02 15.02	08.02 22.02	01.02 08.02 15.02 22.02
Март	01.03 22.03	15.03 29.03	01.03 15.03 22.03 29.03
Апрель	05.04 19.04	12.04 26.04	05.04 12.04 19.04 26.04
Май	17.05 26.05	24.05 31.05	17.05 24.05 26.05 31.05