



Программа
«Детский сад Здорового Образа Жизни»
МБДОУ д/с «Лесная сказка» г. Десногорска
на 2022 – 2023 учебный год

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

Раздел I. «Группы – Здорового Образа Жизни»

(дети 6-7 лет подготовительные к школе группы «Малинка», «Осинка», дети 5-6 лет старшие группы «Рябинка», «Ёлочка»)

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 подготовительных к школе групп «Малинка», «Осинка», старших групп «Рябинка», «Ёлочка» - каждая группа 1-2 раза в месяц (см. Приложение 1)

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

**Спортивные мероприятия
с детьми подготовительных к школе групп «Малинка», «Осинка»,
старших групп «Рябинка», «Ёлочка», входящих в проект
«Планета баскетбола - «Оранжевый атом»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, ответственный
1.	Эстафеты с мячом «Мы ловкие!»	сентябрь	На базе д/с «Лесная сказка» Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В.
2	Экскурсия в ДЮСШ «Мы со спортом неразлучны»	31.10.2022г.	ДЮСШ, инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
3	Мастер-класс с показом элементов игры в баскетбол, с участием ведущих специалистов проекта «Планета баскетбола – «Оранжевый мяч»	20.10.2022г.	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО Швайкова В.В.
4	Конкурс поздравительных видеороликов, посвящённый Дню энергетика	15.11- 15.12.2022г	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО Швайкова В.В.
5	Городское спортивное мероприятие «Весёлые старты «Оранжевый мяч» с участием детей подготовительных к школе групп «Малинка». «Осинка» и учащихся школы первых классов №2	30.11.2022г.	На базе СОШ №2, инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., преподаватель по физической культуре СОШ №2 Мацулёва Алёна Игоревна
6	Конкурс, посвящённый Дню защитника Отечества	20.01- 15.02.2023г.	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. воспитатели
7	Музыкально-спортивный праздник к 23 февраля «Сильные, ловкие, смелые», в старших группах «Ёлочка», «Рябинка».	16.02.2023- 17.02.2023г.	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели, музыкальный руководитель
8	Конкурс, поделок посвящённый Международному женскому дню	16.02- 04.03.2023г.	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели

9	Конкурс, посвящённый Дню космонавтики	10.03-05.04.2023г.	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
10	День здоровья «Тропинка к здоровью»	07.04.2023г.	На базе д/с «Лесная сказка», инструктор по ФИЗО, Швайкова В.В., воспитатели
11	Конкурс, посвящённый Дню Победы	10.04-05.05.2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
12	Уроки по ОБЖ «Безопасная игра» с посещением тренировок, с проведением бесед о соблюдении правил безопасности во время игры в баскетбол.	март – апрель 2023 г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели, заместитель заведующего
13	Конкурс «Путешествие в страну детства»	10.05-25.05.2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
14	Викторина «Баскетбол в жизни дошкольника»	Июнь 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
15	Спортивно - игровой турнир «Мяч – наш помощник»	Июль 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
16	Книжки-малышки «Игры с мячом»	Август 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели

Мероприятия с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, ответственный
1	Открытие (после ремонтных работ) в ФОК	Сентябрь 2022г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., заместитель заведующего
2	«Безопасность на дороге» - беседы, консультации, обновление материала в групповых уголках ОБЖ	Октябрь 2022г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
3	Буклеты для родителей «Безопасный мяч»	Ноябрь 2022г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., заместитель заведующего
4	Спортивный досуг на улице «Зимушка-зима»	Декабрь 2022г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
5	Памятки для родителей «Здоровье вашего ребёнка»	Январь 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
6	Музыкально-спортивный праздник к 23 февраля с участием родителей «Сильные, ловкие, смелые», в старших группах «Ёлочка», «Рябинка».	Февраль 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., Воспитатели, музыкальный руководитель
7	Фотовыставка «Наш друг – мяч»	Март 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
8	Конкурс поделок, посвящённый Международному женскому дню	Март 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
9	Выставка рисунков «Любимые игры с мячом»	Апрель 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В. Воспитатели
10	Анкетирование родителей «Как мы играем дома с мячом»	Май 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
11	Участие с детьми в городском спортивном мероприятии на базе ФОК.	Май 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
12	Книжки-малышки «Игры с мячом»	Август 2023г.	Инструктор по ФИЗО Швайкова В.В., воспитатели
13	Консультации для родителей: «Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол»; «Значение игр с мячом во всестороннем развитии дошкольника».	В течение учебного года	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 2022 г.
2	Организация уголков по здоровому образу жизни в группах.	Август – октябрь 2022 г.
3	Пополнение игровым спортивным оборудованием физкультурных уголков групп.	Сентябрь – октябрь 2022 г.
4	Насыщение информационно – методическим материалом информационных стендов для родителей.	Сентябрь - май 2022-2023 г.

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.

Работа с детьми

Месяц	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
Сентябрь «Друзья безопасности»	Педагогическая диагностика физического развития детей. Утренняя гимнастика на улице. Физкультурные тематические мероприятия на улице. Проведение подвижных игр на спортивной площадке.			
	Досуг – «Дружные ребята».	Тематическая беседа: «Безопасность в физкультурном зале во время занятий».	Неделя ПДД «Город маленьких пешеходов»	
Октябрь «Моя Отчизна»	Непрерывная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика на улице (в зависимости от погодных условий). Дыхательная гимнастика.			
	Досуг «Поиграем вместе».	Игровое занятие: «Весёлые старты».	Тематическая неделя здоровья «Мы здоровью скажем - да!»	Экскурсия в ДЮСШ (ознакомление со спортивной школой).

Ноябрь «Культурное наследие России»	Непрерывная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика в физкультурном зале по времени. Дыхательная гимнастика. Разучивание русских народных игр, считалок.	
	Развлечение по русским народным подвижным играм: «Играем вместе».	Спортивные соревнования к Дню матери: «Мамы лучшие у нас»
Декабрь Январь «Зимняя карусель»	Непрерывная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика в физкультурном зале по времени. Дыхательная гимнастика. Разучивание русских народных игр, считалок.	
	Досуг: «Кто быстрее»	Игровое занятие на улице «Нам весело зимой». Тематическая неделя спорта: «Будем спортом заниматься»
Февраль «Семейные ценности»	Непрерывная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика в физкультурном зале по времени. Дыхательная гимнастика. Разучивание русских народных игр.	
	Игровое тематическое занятие: «Богатырские потехи».	Спортивный праздник с участием родителей «Сильные, ловкие, смелые!»
Март «Разноцветная земля»	Непрерывная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика в физкультурном зале по времени. Дыхательная гимнастика. Игры на внимание. Самостоятельная двигательная активность.	
	Досуг: «Здравствуй, весна-красна!»	Досуг: «Дружная команда»
Апрель «ОБЖ» (Организация безопасной жизнедеятельности)	Непрерывная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика в физкультурном зале по времени. Дыхательная гимнастика. Игры на внимание. Самостоятельная двигательная активность.	
	Беседы о здоровье, безопасном поведении на дороге. Игры, эстафеты: «Внимание-дорога» .	День здоровья «Тропинка к здоровью» Тематическая неделя по ОБЖ «Мир безопасного поведения».
Май «Пусть всегда будет солнце»	Педагогическая диагностика физической подготовленности детей. Утренняя гимнастика на улице. Физкультурные тематические мероприятия на улице. Проведение подвижных игр на спортивной площадке.	
	Развлечение: «С физкультурой мы дружны».	Спортивные соревнования: «Мы здоровы – это да! Со спортом дружим мы всегда»

Взаимодействие с родителями:

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Консультации, индивидуальные беседы и с родителями по запросу.	В течение года
2.	Участие в родительских собраниях.	По годовому плану ДОУ.
3.	Консультация «Профилактика нарушения осанки у дошкольников».	октябрь
4.	Спортивные праздники на улице.	ноябрь
5.	Консультация «Особенность дыхания детей».	декабрь
6.	Участие с детьми в городском мероприятии «Прощание с ёлкой».	январь
7.	Консультация «Значение физических упражнений в оздоровлении детей».	февраль
8.	Спортивный праздник с участием родителей «Сильные, ловкие, смелые».	февраль
9.	Участие в тематическом игровом мероприятии «День космонавтики».	апрель
10.	Участие во «Всемирном Дне здоровья»	апрель
11.	Участие с детьми в городском спортивном мероприятии на базе ФОК.	май

№ 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»	Апрель
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. «Ёлочка»	Гр. «Рябинка»	Гр. «Малинка»	Гр. «Осинка»
Сентябрь	06.09 20.09	13.09 27.09	08.09 15.09 22.09 29.09	08.09 15.09 22.09 29.09
Октябрь	04.10 18.10	11.10 25.10	06.10 13.10 20.10 27.10	06.10 13.10 20.10 27.10
Ноябрь	08.11 22.11	15.11 29.11	03.11 10.11 17.11 24.11	03.11 10.11 17.11 24.11
Декабрь	06.12 20.12	13.12 27.12	01.12 08.12 15.12 22.12	01.12 08.12 15.12 22.12
Январь	10.01 24.01	17.01 31.01	12.01 19.01 26.01	12.01 19.01 26.01
Февраль	07.02 21.02	14.02 28.02	02.02 09.02 16.02 23.02	02.02 09.02 16.02 23.02
Март	07.03 21.03	14.03 28.03	02.03 09.03 16.03 23.03 30.03	02.03 09.03 16.03 23.03 30.03
Апрель	04.04 18.04	11.04 25.04	06.04 13.04 20.04 27.04	06.04 13.04 20.04 27.04
Май	16.05 23.05	16.05 30.05	04.05 11.05 18.05 25.05	04.05 11.05 18.05 25.05