**Оздоровительная мини-программа для детей старшей группы «Здоровячок»**

Воспитатели: Фомичева Г.В. Фомичёва Л.В.

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 последней 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.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Конкретизируя задачи физического воспитания детей в контексте его основной цели – формирование физической культуры личности, мы определили для себя следующие задачи:

1. Оздоровительные задачи:

а) обеспечивать всестороннее и гармоническое развитие физических качеств дошкольников;

б) содействовать формированию гармонического телосложения, правильной осанки и стопы;

в) закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и воду), различные традиционные и современные методы закаливания;

г) способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

2. Образовательные задачи:

а) формировать и совершенствовать у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки: ходьба, бег, лазание, метание и др.;

б) сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека.

3. Общепедагогические задачи:

а) воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

б) способствовать развитию воли, целеустремлённости;

в) формировать позитивные качества характера.

Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий, которые не нарушали бы образовательную деятельность, мы разработали оздоровительную мини-программу, с которой и предлагаем вам ознакомиться.

Двигательный режим в старшей группе

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятий | Продолжительность |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе или спортивном зале 10 минут. |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время 10 минутных перерывов между занятиями. |
| Физкультминутки | Ежедневно на каждом статистическом занятии, по мере необходимости 3-5 минут. |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 минут. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно на прогулке 8-10 минут. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-8 минут. |
| Учебные занятия по физической культуре в спортивном зале | 2 раза в неделю по 25 минут. |
| Физкультура на прогулке | 1 раз в неделю на утренней прогулке 25 минут. |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 30 минут. |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. |
| Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день. |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год: зима и лето. |
| Дыхательная гимнастика | 2 раза в неделю на прогулке после сна. |
| Ритмопластика | Во вторую половину дня, не ранее чем через 30 минут после приёма пищи. 2 раза в неделю в физкультурном или музыкальном залах. |
| Перемещение детей по зданию | Примерно 20 минут в день. |
| Всего за неделю (организованная двигательная активность) | Минимум 8 ч. 10 минут. |

Литература

В.П. Обижесвет, В.Н, Касаткин “Настольная книга медицинской сестры детского сада” Москва “Линка – Пресс” 1998г. 144стр.

Г.В.Глушакова “Физическое воспитание в семье и ДОУ” Москва “Школьная пресса” 2005г. 96стр.

В.А.Доскин, Л.Г.Голубева “Растём здоровыми” Москва “Просвещение” 2002г. 110стр.

В.И.Ковалько “Азбука физкультминуток для дошкольников” Москва “Вако” 2005г. 176стр.

Журнал “Дошкольное образование” №14 2002г.

М.Ю.Картушина “Быть здоровыми хотим” Москва Творческий центр “Сфера” 2004г. 384стр.

Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова “Занятия физической культурой в ДОУ” Москва 2007г. 112стр.