

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №509»
Дзержинский район, улица Полякова, дом № 1В
Тел.: 240 – 22 – 62 e-mail: ds_509@edu54.ru

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Учреждения
«29» 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 509
Т. В. Шаерман
Приказ № 38 от «29» 08 20 23 г.



СОГЛАСОВАНО:
Управляющий совет Учреждения
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

**Часть ОП ДО, формируемая участниками образовательных отношений по
образовательной области
«Физическое развитие»**

«Сибирячок – здоровячок!»
Срок реализации: 2 года

АВТОРЫ:

Воспитатели:

Казанцева О.В.-первая кв. категория

Инструктор по физической культуре:

Литвиненко В.А. – высшая кв. категория

г. Новосибирск, 2023

№	Содержание	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	5
1.5.	Временная продолжительность и срок реализации программы	5
1.6.	Планируемые результаты Программы	5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Описание образовательной деятельности по Программе	7
2.2.	Технологии и методы развития и поддержки инициативы, мотивации и способностей дошкольников	12
2.3.	Кадровый потенциал	12
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств	13
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников	14
2.6.	Взаимодействие с социальными партнерами.	14
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Режим образовательной деятельности	16
3.2.	Проведение традиционных событий, мероприятий и праздников	16
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	17
3.4.	Обеспеченность методическими, материально-техническими средствами	23

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задачи реализации Национального проекта «Образование»; стратегические направления, определенные Указом Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»; обновления в законе РФ № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ» в части организации воспитательной системы и необходимостью корректировки приоритетов и ценностей региональной образовательной политики до 2024 года определяют необходимость создания условий для обеспечения безопасности и сохранения здоровья детей, а также создание условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) на получение доступного и качественного образования.

В связи с этим разработана часть образовательной программы МБДОУ д/с № 509, формируемая участниками образовательных отношений по образовательной области физическое развитие «Сибирячок-здоровячок!» (далее – Программа). Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста и направлена на формирование привычки к занятию спортом и формированию навыков здорового образа жизни через организацию лыжной подготовки в холодный период года и босохождение в летний период.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных дошкольников, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности, в том числе дошкольников с ОВЗ.

Длительный холодный и снежный период в Сибири позволяет организовать в дошкольном образовательном учреждении лыжную подготовку воспитанников, которая направлена на формирование стремления вести здоровый образ жизни и физическую подготовку дошкольников.

Программа состоит из трех циклов: учебно-тренировочный, познавательный и практический. Инновация данной программы заключается в том, что уже летом, в рамках учебно-тренировочного цикла, дети начинают знакомиться с азами лыжной подготовки, выполняют различные упражнения, способствующие выработке координации движений, изучают основы лыжной ходьбы и т. д. Для выраженного оздоровительного эффекта весь комплекс мероприятий проводится на тропях для босохождения.

Во время познавательного цикла, который начинается осенью, и включает в себя экскурс в историю лыжного спорта (беседы о происхождении лыжного спорта, о лучших российских лыжниках, соревнованиях и т. д.), а также встречи со спортсменами-лыжниками, биатлонистами.

Практический цикл начинается с установлением снежного покрова и подразумевает непосредственно организацию лыжных занятий (тренировок).

Для реализации Программы для расширения социального опыта и популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного движения выстраивается взаимодействие с социальными партнерами ГАУ НСО «СШОР по биатлону», представителями ВСФК «ГТО».

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Создание условий для развития физических качеств у дошкольников и профилактики заболеваемости посредством организации занятий лыжным спортом зимой и босохождения в летний период.

Задачи:

- 1) формирование интереса у дошкольников к систематическим занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на ведение здорового образа жизни;
- 2) укрепление детского организма и повышение уровня посещаемости посредством организации босохождения с дошкольниками в летний период;
- 3) налаживание партнерства семей и педагогов для пропаганды здорового образа жизни через проведение спортивных олимпиад, конкурсов, фестивалей;
- 4) формирование у дошкольников интереса к здоровому образу жизни через социальное партнерство ДОО (договор о сотрудничестве с региональным представителем ВСФК ГТО, спортивной школой Олимпийского резерва по биатлону);
- 5) укрепление здоровья детей, воспитание волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах через сдачу нормативов ГТО и участие в олимпиадах совместно с профессиональными спортсменами города Новосибирска (биатлонистами), иных спортивных мероприятиях, фестивалях и конкурсах.
- 6) формирование основ лыжного хода (ступающий, скользящий и переменный лыжный ход), повороты на месте на лыжах, подъемы на гору ступающим шагом и полуёлочкой, соблюдение правил надевания и переноса лыж под рукой.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- ✓ Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ Принцип активности и сознательности - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- ✓ Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ Принцип адресности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- ✓ Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- ✓ Принцип здоровьесбережения и сохранения самооценности детства.

1.4. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

- Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.5. Временная продолжительность и срок реализации Программы

Программа «Сибирячок – здоровячок!» реализуется в старшей и подготовительной к школе группах в течение учебного года, включая летний оздоровительный период.

Срок реализации программы 2 года.

1.6. Планируемые результаты Программы

В соответствии с ФГОС ДО планируемые результаты (целевые ориентиры) не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Однако это не отменяет необходимости проведения мониторинга, для самого педагога, что дает возможность удерживать планируемые результаты именно как целевые ориентиры, задающие вектор работы с детьми.

Целевые ориентиры Программы:

- 1) у дошкольников сформирован интерес к систематическим занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на ведение здорового образа жизни;
- 2) укрепление детского организма и повышение уровня посещаемости посредством организации босохождения с дошкольниками в летний период;
- 3) налажено партнерство семей и педагогов для пропаганды здорового образа жизни через проведение спортивных олимпиад, конкурсов, фестивалей;
- 4) у дошкольников сформирован интерес к здоровому образу жизни через социальное партнерство ДОУ (договор о сотрудничестве с региональным представителем ВСФК ГТО, спортивной школой Олимпийского резерва по биатлону);

5) укрепление здоровья детей, воспитание волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах через сдачу нормативов ГТО и участие в олимпиадах совместно с профессиональными спортсменами города Новосибирска (биатлонистами), иных спортивных мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

б) Сформированы основы лыжного хода (ступающий, скользящий и переменный лыжный ход), повороты на месте на лыжах, подъемы на гору ступающим шагом и полуёлочкой, соблюдение правил надевания и переноса лыж под рукой.

Оценка эффективности программы также осуществляется через:

1. Ежегодный мониторинг заболеваемости воспитанников;
2. Ежегодный анализ посещаемости воспитанников;
3. Результативность участия в спортивных конкурсах и олимпиадах, мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для дошкольников старшего возраста (от 6 лет).
4. Результаты анкетирования «Степень удовлетворённости родителей услугами, предоставляемыми ДОУ».

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по Программе

Программа состоит из трех циклов:

1. учебно-тренировочный,
2. познавательный,
3. практический.

В летний период *в рамках учебно-тренировочного цикла*, дети начинают знакомятся с азами лыжной подготовки. Дошкольники выполняют различные упражнения, способствующие выработке координации движений, изучают основы лыжной ходьбы, отрабатывают основные движения: поднятие ног, переступание, стойка и т.д.

Для выраженного оздоровительного эффекта весь комплекс мероприятий проводится на тропах для босохождения, которые выполнены из разнообразных материалов: песчаные дорожки, мелкий отсев, гравий, сосновые шишки, деревянные брусочки и др.

Босохождение в летний период, выполняемое в комплексе с элементами лыжной подготовки (физическими упражнениями), направлено не только на закаливание и физическое развитие дошкольников, но и на укрепление детского организма, профилактику респираторных заболеваний и, как следствие, повышение уровня посещаемости в ДОУ.

Во время *познавательного цикла*, который начинается осенью и продолжается до зимы, захватывая практический этап, включает в себя экскурс в историю лыжного спорта (беседы о происхождении лыжного спорта, о лучших российских лыжниках, соревнованиях и т. д.), а также встречи со спортсменами-лыжниками, биатлонистами. Данный цикл направлен на развитие интереса у детей к лыжным занятиям.

Практический цикл начинается с установлением снежного покрова и подразумевает непосредственно организацию лыжных занятий (тренировок). Сформированные летом у дошкольников двигательные навыки, помогают ребенку сравнительно легко овладеть ходьбой на лыжах, а знания, полученные на познавательном цикле обеспечивают необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Цикл	Форма занятий	Место реализации	Временная продолжительность	Ответственные	Форма организации
Учебно-тренировочный	Босохождение	«Тропы здоровья» на прогулочных участках, территория ДОУ	Май-август при благоприятных погодных условиях	Воспитатели Инструктор по ФК	Подгрупповая, групповая

Познавательный	Беседы, встречи со спортсменами, презентации	Музыкально-физкультурный зал, спортивная площадка	Сентябрь-Февраль	Воспитатели Инструктор по ФК Социальные партнеры	Групповая
Практический	Лыжная подготовка	Спортивная площадка и территория ДОУ	Декабрь-Март (при соответствующих погодных условиях)	Инструктор по физической культуре	Подгрупповая

1. Учебно-тренировочный цикл (май-август).

В летний оздоровительный период используются «тропы здоровья», созданные на прогулочных участках в каждой возрастной группе. Их посещают дошкольники старших и подготовительных групп с письменного согласия родителей.

На данном этапе воспитатель совместно с инструктором по физической культуре проводит с детьми упражнения в сочетании с оздоровительной ходьбой по «тропам здоровья». Проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений, изучаются основы лыжной ходьбы, выполняются подготовительные упражнения (ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук) отрабатываются основные движения: поднятие ног, переступание, стойка и др.

Для реализации учебно-тренировочного цикла разработано **календарно-тематическое планирование:**

Месяц	Неделя	Задачи	Вид деятельности
Май	1	Познакомить с оздоровительной ходьбой	Свободная ходьба по «тропам здоровья»
	2	Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы	Ходьба по тропам здоровья под организованный педагогом ритм (бубен, муз. сопровождение)
	3	Развивать динамическое равновесие.	Упражнения с медленным переступанием (опора на одну ногу)
	4	Закрепление усвоенных навыков	Повтор всех видов деятельности
Июнь	1	Познакомиться с основами лыжной ходьбы	Ходьба по дорожкам здоровья «шаг лесенкой»
	2	Познакомиться со средней стойкой лыжника	Отработка «средней стойки лыжника».
	3	Познакомиться с понятием «скользящий шаг».	Отработка «скользящего шага» одновременный перенос веса тела с одной ноги на другую

		Совершенствование усвоенных навыков	Повтор всех видов деятельности
Июль	1	Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг».	Знакомство с техникой «плуг» Упражнения на траве.
	2	Познакомиться с основами лыжной ходьбы	Ходьба по «тропам здоровья» - «шаг елочкой»
	3	Познакомиться с низкой стойкой лыжника	Отработка «низкой стойки лыжника».
	4	Совершенствование усвоенных навыков	Повтор всех видов деятельности
Август	1	Закрепление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом.	Ходьба по «тропам здоровья ступающим шагом
	2	Способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.	Упражнения на координацию с толчками и махами руками и ногами.
	3	Выработать координацию движения	Ходьба в заданном направлении и заданной скоростью Обучение поворотам на месте способом переступания.
	4	Совершенствование усвоенных навыков	Повтор всех видов деятельности

2. Познавательный цикл (сентябрь-февраль)

Познавательный этап включает в себя занятия теоретического цикла, экскурс в историю лыжного спорта, беседы и встречи со спортсменами-лыжниками и т.д.

Цикл захватывает часть практического этапа.

Календарно-тематический план познавательного цикла реализации

Программы

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	Значение лыж в жизни народов Севера. Лыжный спорт в Новосибирске. Знакомство с представителями Спортивной школы Олимпийского резерва по Биатлону.	Октябрь	Инструктор по физической культуре Представители СШОР по биатлону
3	Закаливание, режим дня и гигиена дошкольника. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к	Ноябрь	Инструктор по физической

	одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Босохождение как элемент закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.		культуре Представители СШОР по биатлону
4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение.	Декабрь	Инструктор по физической культуре Представители СШОР по биатлону
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	Январь	Инструктор по физической культуре Представители СШОР по биатлону
6	Соревнования по лыжным гонкам. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.	Февраль	Инструктор по физической культуре Представители СШОР по биатлону

3. Практический цикл (декабрь-март).

Практические занятия начинаются с установлением снежного покрова при температуре воздуха не ниже 15 градусов.

Задачи практического этапа:

Старшая группа:

1. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
2. Развивать динамическое равновесие.
3. Учить спуску с горы в средней стойке.
4. Закреплять навыки подъема «лесенкой».
5. Обучение скользящему шагу. Добиваться правильной посадки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
6. Учить согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
7. Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг».

8. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

Подготовительная группа:

1. Совершенствовать подъем на склон способом «лесенка».
2. Учить подъему на склон способами «елочка» и «полуёлочка».
3. Учить спуску с горы в высокой стойке; закреплять спуски в низкой и средней стойках.
4. Продолжать обучение торможению «плугом» при спуске с горы.
5. Способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.
6. Продолжить формирование потребности в самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

Дифференцированный подход к обучению:

1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.
3. Комплектование групп по уровню физической подготовки и группы здоровья.

Календарно-тематический план практического цикла

Период	Образовательные задачи	Ответственный	Итоговое мероприятие
Ноябрь-декабрь:	1. Освоение навыка ходьбы на лыжах. 2. Обучение ступающему шагу. 3. Обучение поворотам на месте способом переступания. 4. Закрепление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом. 5. Обучение скользящим шагом. 6. Обучение спуску со склона в низкой стойке. 7. Совершенствование усвоенных навыков.	Инструктор по физической культуре	Новогодний костюмированный забег с Дедом Морозом Зимняя Спартакиада «Лыжня зовёт»
Январь - февраль:	1. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Обучение подъёму «ёлочкой». 2. Учить подъему на склон способом «лесенка». Обучение широкому скользящему шагу. 3. Продолжение обучения спуску на склоне в низкой стойке с различным положением рук. 4. Упражнение детей в спуске и подъеме. Знакомство с торможением	Инструктор по физической культуре	Развлечение «Меткий стрелок» Соревнование «Юные биатлонисты» Развлечение «Зарница»

	<p>при спуске со склона способом «плуг».</p> <p>5. Знакомство со спуском в средней стойке.</p> <p>6. Обучение подъему на склон «полуелочкой». Знакомство детей со спуском со склона в высокой стойке.</p> <p>7. Совершенствоване подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», спусков со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.</p>		«Лыжное путешествие на Чукотку»
Март:	<p>1. Закрепление подъема на склон способом «ёлочка».</p> <p>2. Совершенствование спусков, подъемов, торможения в играх и эстафетах.</p> <p>3. Совершенствование скользящего шага в эстафетах.</p> <p>4. Закрепление в играх и упражнениях спусков со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.</p>	Инструктор по физической культуре	Квест «Пожарная команда»

2.2. Технологии и методы развития и поддержки инициативы, мотивации и способностей дошкольников

Программой подразумеваются использование следующих образовательных технологий:

1. Здоровьесберегающие технологии, отражающиеся в:

- А) физкультурно-оздоровительной работе ДОУ (различные формы двигательной активности с дошкольниками, упражнения, лыжная подготовка);
- Б) просветительском компоненте (пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых, регулярных занятий спортом);
- В) закаливании (босохождение по тропам здоровья);
- Г) образовательно-воспитательных задачах (развитие координации движений и двигательных навыков, создание положительной мотивации к правильному питанию, регулярным занятиям спортом и др.).

2. Игровые и квест технологии (организация спортивно-познавательных мероприятий для дошкольников и родителей: семейные спортивные праздники, физкультурные квесты, игры-соревнования и т.д.)

2.3. Кадровый потенциал

Оздоровительно-спортивные мероприятия проводятся под непосредственным контролем инструктора по физической культуре, а также воспитателей и медицинской сестры.

В реализации программы принимают участие: инструктор по физической культуре, воспитатели, младшие воспитатели, музыкальный руководитель,

Методическое сопровождение Программы предполагает проведение ряда мероприятий с педагогическим коллективом.

План мероприятий с педагогами

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1	Конкурс-смотр «Лучший центр физического развития в группе»	Октябрь	Воспитатели Старший воспитатель
2	Семинар для воспитателей «Лыжная подготовка в ДОУ»	Ноябрь	Воспитатели Старший воспитатель
3	Консультация для воспитателей «Требования к одежде воспитанников при занятиях на лыжах»	Декабрь	Воспитатели Инструктор по ФК
4	Мастер-класс «Отрабатываем основные движения для ходьбы на лыжах»	Январь	Воспитатели Инструктор по ФК
5	Открытое занятие по лыжной подготовке	Февраль	Инструктор по ФК
6	Конкурс проектов «Лучшая площадка для босохождения»	Апрель	Воспитатели
7	Открытые просмотры: «Занимательное путешествие босиком»	Май	Воспитатели

2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств

Вариативность форм, методов и средств, используемых с дошкольниками по Программе зависит от

- возрастных особенностей воспитанников;
- их индивидуальных и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;
- формы организации деятельности воспитанников.

Таким образом реализация Программы осуществляется через:

1. Игровые квесты (квест «ключ здоровья» и пр.);
2. Спортивные соревнования по лыжной ходьбе, эстафеты, спартакиады;
3. Открытые занятия, мастер-классы по босохождению с участием родителей и детей;
4. Викторины на тему спорта и здорового образа жизни (при поддержке социальных партнеров);
5. Презентации, беседы с действующими спортсменами (при поддержке спортивной школы олимпийского резерва по Биатлону);
6. Тематические праздники (Дни здоровья, марафоны), флешмоб «Спортивная

семья» и т.д.

7. Сдача нормативов «ГТО».

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Задача взаимодействия - организовать партнерство семей и педагогов для пропаганды ведения здорового образа жизни и занятия спортом.

Перспективный план работы с родителями

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1	Групповые родительские собрания «Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни».	Сентябрь	Воспитатели Инструктор по ФК Администрация ДОУ Родители
2	Встреча с родителями (презентация сотрудничества с Биатлоном). Лыжная подготовка в ДОУ.	Октябрь	Администрация ДОУ Представители ГАУ НСО «СШОР по биатлону» Родители
3	Памятки для родителей «Одежда и обувь для ходьбы на лыжах»	Ноябрь	Воспитатели Родители Инструктор по ФК
4	Консультации для родителей на сайте и информационных стендах "Закаливание дошкольников" "Детей учит, то что их окружает"	Декабрь	Старший воспитатель
5	Семейная зимняя спартакиада «Мама-папа-я-лыжная семья»	Январь	Инструктор по ФК Воспитатели Родители
6	Экскурсия на Биатлон	Март	Администрация ДОУ Представители ГАУ НСО «СШОР по биатлону» Родители
7	Организация родителей и воспитанников для участия в сдаче физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	Апрель	Инструктор по ФК Администрация ДОУ
8	Семейный конкурс «Лучшая тропа для босохождения на прогулочном участке»	Май	Родители Воспитатели
9	Анкетирование родителей «Удовлетворенность реализацией Программы»	Май	Старший воспитатель
10	Проведение мастер-классов для родителей: «Босохождение – веселая игра».	Июнь	Воспитатели всех групп

2.6. Взаимодействие с социальными партнерами.

Цель: Создание условий для расширения социального партнерства ДООУ по формированию основ здорового образа жизни и приобщению дошкольников к занятию спортом.

К реализации программы «Сибирячок–здоровячок!» привлечены организации, осуществляющие физкультурно-спортивную и иную образовательную деятельность. Взаимодействие с социальными партнерами осуществляется на основании договора и/или плана взаимодействия (см. Приложение к Программе).

Социальными партнерами ДООУ являются:

Учреждения города	Основные формы организации социального партнерства
МАУ «Стадион» -Региональный представитель ВСФК ГТО в г. Новосибирске	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для дошкольников старше 6 лет
Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону»	Встречи со спортсменами. Проведение лыжных спартакиад для дошкольников

III. Организационный раздел

3.1. Режим образовательной деятельности

Деятельность осуществляется в старшей и подготовительной к школе группах в течение всего года, включая летний оздоровительный период.

Учебно-тренировочный цикл, включающий босохождение, осуществляется в летний оздоровительный период. Деятельность осуществляется ежедневно в период прогулки. Закаливающие процедуры по босохождению проводятся подгруппами до 10 человек.

Группа, возраст	Длительность	Периодичность	Место в режиме дня
Старшая группа (5-6 лет)	10 минут	ежедневно	Прогулка
Подготовительная группа, (6-7 лет)	15 минут	ежедневно	Прогулка

Познавательный цикл осуществляется в процессе совместной деятельности в течение дня и дополнительно не регламентируется.

Практический цикл (лыжная ходьба) осуществляется в форме занятия в рамках «Физкультуры на прогулке».

Оптимальное время для ходьбы на лыжах с детьми: 10-12 часов дня. Занятия в эти часы совпадают со временем прогулки.

С детьми 5-7 лет занятия проводятся по подгруппам, один раз в неделю.

Продолжительность лыжных занятий зависит от объема образовательной нагрузки в соответствии с возрастом детей и степенью овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Численный состав занимающихся в подгруппе - до 10 человек.

Группа, возраст	Длительность	Кол-во занятий в неделю	Место в режиме дня
Старшая группа, 5-6 лет	Не более 25 минут	1	Прогулка
Подготовительная группа, 6-7 лет	Не более 30 минут	1	Прогулка

3.2. Проведение традиционных событий, мероприятий и праздников

Мероприятия, события, праздники в ДОУ проводятся в соответствии с годовым планом работы ДОУ

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
Семейный спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	Сентябрь	Воспитатели
Конкурс детских рисунков «С физкультурой я дружу»	Октябрь	Родители
Спортивный семейный праздник «День отца»	Ноябрь	Инструктор по ФК
Спортивная эстафета «Вперед, к здоровью и силе»		СШОР по биатлону

Интерактивное путешествие «Зарница»	Декабрь	
Новогодний костюмированный лыжный забег		
Беседа «Лыжный спорт в Новосибирске»	Январь	
Зимняя семейная спартакиада «Мама-папа-я-лыжная семья»		
Зимняя спартакиада для дошкольников «Лыжня зовет!»	Февраль	
Знакомство с представителями Спортивной школы Олимпийского резерва по Биатлону.		
Соревнования по лыжным гонкам (биатлон)		
Соревнования «Юные биатлонисты»		
Лыжный поход	Март	
Семейное спортивное соревнование «С мамой на лыжне»		
«Летние эстафеты»	Май	
Физкультурный квест для детей «Ключ здоровья»	Март	Инструктор по ФК Воспитатели
Сдача комплекса «ГТО»	Апрель	Инструктор по ФК Администрация ДОУ АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов»
Мастер-класс для родителей «Босохождение – веселая игра»	Июнь	Воспитатели Родители
Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Июль	Воспитатели Родители

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирования представлений о здоровом образе жизни, организована развивающая среда не только в помещениях, но и на территории детского сада.

В групповых помещениях организованы «Центры физического развития», которые оснащены стандартным и нестандартным спортивным оборудованием (мини-тренажеры, мишени, мешочки с крупами, массажеры и др.).

На территории ДОУ для проведения босохождения педагоги совместно с родителями воспитанников создают «тропы здоровья» на каждом прогулочном участке, где ребята ходят босиком по разнообразным поверхностям (песчаной дорожке, мелкому отсеvu, гравию, сосновым шишкам и др.), в конце ополаскивают ноги в емкости с водой. При этом воспитатель может использовать различные игры

и упражнения, направленные на развитие физических качеств дошкольников и подготовку к ходьбе на лыжах.

Для *лыжной подготовки* воспитанников организовано место для хранения лыжных комплектов.

Территория ДОО ежегодно подготавливается в летний период босохождения, в зимний период - для занятий лыжами. Организуется площадка для подготовки детей, лыжня и подготавливаются небольшие склоны (горки) для занятий.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группах, помещениях и на территории ДОУ.

Центр	Назначение (цель создания)	Оборудование центров
<p data-bbox="241 252 943 355">Центры физического развития детей в группах с применением нестандартного физического оборудования</p> 	<p data-bbox="965 252 1630 427">Создание условий для разнообразной двигательной деятельности дошкольников всех возрастных категорий в групповых помещениях детского сада в течение всего года; укрепления здоровья воспитанников.</p>  	<p data-bbox="1653 252 2145 667">Физкультурно-игровые пособия, Спортивный инвентарь, Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр. Нестандартные пособия на развитие равновесия, координации: «Балансир», «Гольф», «Не урони», «Набери очки», «Серебряная подкова», «Веселый жираф», «Ловишки-прилипалы» и другие.</p>

«Тропы здоровья» на прогулочных участках и на территории ДОУ



Секторы, наполненные природным материалом: мелким песком, шишками, камешками, колючим ковриком, крупным конструктор, ортопедическим «пазл» ковриком для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

«Дорожки здоровья» в групповых помещениях



Массажные коврики, дорожки для солевого закаливания.
Закаливание организма.
Восполнение нехватки тактильных ощущений.
Профилактика и коррекция плоскостопия.
Развития чувства равновесия и координации движений.

		
<p>Спортивная площадка на территории ДОУ в летнее время</p> 	<p>Сохранение и укрепление здоровья детей; Развитие сенсорных и моторных функций; Развитие силовых качеств и выносливости, правильного дыхания;</p>	<p>Пространство для подвижных и спортивных игр детей. Беговая дорожка с препятствиями Игровой городок и другие малые формы.</p>
<p>Участок для лыжной ходьбы в зимнее время</p> 	<p>Место для хранения лыжных комплектов</p> 	<p>В зимнее время используется для лыжной подготовки.</p>

3.4. Обеспеченность программы методическими, материально-техническими средствами

Учебно-методическая литература	Наглядно-дидактические пособия
<p>От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.</p> <p>Бутин И.М. Лыжи и коньки детям. [Текст] / М.: Просвещение, 1990.</p> <p>«Рабочая программа по лыжной подготовке детей старшего дошкольного возраста» Бабиенко А.Н.</p> <p>Е. А. Синкевич. Физкультура для малышей. / СПб. 2001</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008</p> <p>Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века», М.; Просвещение, 2009.</p> <p>Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>Анохина И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье [Текст]. / Практическое пособие. – 2010. – С. 15.</p> <p>Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.</p> <p>Квашук П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: метод. пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. - М.: Де-Ново, 2004. - 35 с.</p> <p>Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой.</p> <p>Цветкова Т.В. Инструктор по физкультуре. Журнал. ОО ТЦ сфера, 2008,- 125с.</p>	<p>Карты-схемы ОРУ.</p> <p>Игра-лото «Зимние виды спорта»</p> <p>«Профессии»,</p> <p>Тематический словарь в картинках:</p> <p>«Органы чувств человека»;</p> <p>Тело человека (части тела)</p> <p>Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние органы).</p> <p>Картотеки гимнастик по возрастам.</p>

Оснащение ДОУ физкультурно-спортивным оборудованием

№	Наименование	Количество
1.	Модули большие	40
2.	Модули малые	26
3.	Кочки резиновые	4
4.	Резиновые гири	4
5.	Шайбы пластмассовые	10
6.	Кольцебросы	4
7.	Обручи средние	15
8.	Скакалки	10
9.	Мешки для прыжков	4
10.	Тоннель	1
11.	Дуги малые	2
12.	Дуги большие	2
13.	Кольца пластмассовые	24
14.	Коврики резиновые малые	10
15.	Корзины пластмассовые	2
16.	Канат	1
17.	Веревка (плетенная)	1
18.	Кегли	30
19.	Гантели пластмассовые	4
20.	Палки гимнастические пластмассовые	20
21.	Палки гимнастические деревянные	15
22.	Шары пластмассовые малые	50
23.	Мяч малый	10
24.	Мяч резиновый большой	10
25.	Мяч средний	10
26.	Кубики	25
27.	Мяч утяжеленный	1
28.	Мяч футбольный	1
29.	Стенка гимнастическая	1
30.	Наклонная доска ребристая	1
31.	Доска с зацепами	2
32.	Веревочная лестница	1
33.	Скамейки	4
34.	Мешочки с песком малые	6
35.	Бревно гимнастическое	1
36.	Бревно мягкое	1
37.	Мат квадратный	2
38.	Клюшки	10
39.	Конусы	14
40.	Лыжные комплекты с палками	10

Инструментарий оценки эффективности программы

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками лыжной подготовки»

№ п/п	ФИО ребенка	Сформированность навыка выполнения ступающего шага	Сформированность навыка выполнения скользящего шага	Сформированность навыка выполнения попеременного двушажного хода	Сформированность Навыка выполнения поворотов переступанием	Сформированность навыков выполнения подъемов на склон.	Сформированность навыков спуска в низкой стойке
1							
2							

Параметры оценки:

Оценка уровня развития:

Сформирован 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность при выполнении упражнений;

В стадии формирования 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности выполнения лыжных ходов; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда проявляет самостоятельность при выполнении упражнений;

Не сформирован 1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой лыжных ходов; не проявляет самостоятельность при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- сформирован: 21 - 18 баллов
- в стадии формирования: 17 - 11 баллов
- не сформирован: 10 - 7 баллов.

Разделы мониторинга для воспитанников 6 года жизни

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

<u>Наименование показателя</u>	<u>мальчики</u>	<u>девочки</u>
Бег (30 м)	7,8-7,0с	7,8-7,5с
Прыжок в длину с места	116-123см	111-123см
Прыжок в высоту с места	22-25см	21-24см
Челночный бег (3х10)	11,2-9,9с	11,3- 10,0с
Статическое равновесие	40-60с	50-60с
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	6,7-7,5см	4,0-4,6 см
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	5,8-6,0 см	4,0-4,4 см

Разделы мониторинга для воспитанников 7 года жизни

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

<u>Наименование показателя</u>	<u>мальчики</u>	<u>девочки</u>
Бег (30 м)	7,2 -6,0сек	7,2-6,1 с
Прыжок в длину с места	130-155см	125-150см
Прыжок в длину с разбега	180 см	
Челночный бег (3х10)	9,8-9,5с	10,0-9,9с
Прыжок в высоту с места	22-32 см	18-31см
Статистическое равновесие, с	35-42 с	45-60с
Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	15-30	14-28
Метание набивного мяча	450-570 см	340-520 см