Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка»
(МБДОУ «Сказка»)

Принято на педагогическом совете
Протокол от 31.08.2026 г.

СОГЛАСОВАННО
Заведующий МБДОУ «Сказка»
_____Шедогуб Е.Б.

Парциальная образовательная программа «Малыши - крепыши» физического развития детей дошкольного возраста»

Образовательная область «Физическое развитие»

наукоград Кольцово

Содержание

1. Целевой раздел ……... 3

1.1. Пояснительная записка ……..…... 3 – 4

1.2. Цели и задачи реализации программы ……..……. 4 – 5

1.3. Принципы и подходы к реализации программы……. 5 – 7

1.4. Планируемые результаты освоения Программы в виде целевых ориентиров……..……..…….. 7 – 8

2. Содержательный раздел…… …… 8

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных особенностей …….... 8 – 9

2.2. Модель образовательного процесса……. 9 – 10

2.3. Формы и методы работы с детьми по Программе…….…. 10 – 11

2.4 Технологии работы с детьми по Программе …….. 11 – 12

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы ….. 12 – 14

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников ……..…… 14 – 16

3. Организационный раздел …… 16

3.1. Организация образовательной деятельности……. 16 – 18

3.2. Развивающая предметно – пространственная среда……. 18 – 20

3.3. Информационно-образовательные ресурсы и средства реализации Программы …….. 20 – 21

3.4. Кадровый состав, реализующий Программу …… 21 – 22

3.5. Материально – техническое обеспечение Программы ..…… 22 – 24

Приложение……..……..…… 25

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Парциальная образовательная программа «Малыши – Крепыши» (далее – Программа) разработана с учетом современных тенденций и технологий в области дошкольного образования. Основной замысел Программы заключается в охране и укреплении физического и психического здоровья детей, формировании у них привычки к здоровому образу жизни, развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков.

Программа не является лечебной или коррекционной; она носит развивающий, оздоровительный и профилактический характер.

Актуальность Программы обусловлена результатами анкетирования родителей (законных представителей) и педагогических наблюдений за воспитанниками МБДОУ «Сказка», которые выявили необходимость разработки и внедрения авторской программы по игровому самомассажу с учетом специфики и материально-технических условий детского сада.

Игровой самомассаж представляет собой нетрадиционный вид оздоровительных упражнений, способствующий естественному развитию организма ребенка, морфофункциональному совершенствованию его органов и систем. Являясь основой закаливания и оздоровления, самомассаж, выполняемый в игровой форме и сопровождаемый музыкальным или словесным сопровождением, доставляет детям радость и создает положительный эмоциональный фон. Подобная деятельность способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью и освоению навыков самостоятельного оздоровления.

Систематическое применение приемов самомассажа оказывает целенаправленное, эффективное и безопасное воздействие на развитие мелкой моторики, речевое развитие, а также на общее состояние здоровья детей.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых и локальных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утвержден приказом Минпросвещения России от 30.08.2013 № 1014);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028);
- Устав МБДОУ «Сказка»;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Сказка»;
- Рабочая программа воспитания МБДОУ «Сказка».

Программа соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО, решает задачи образовательной области «Физическое развитие», а также интегрируется с задачами «Социально-коммуникативного» и «Познавательного» развития. Она направлена на создание условий для физического развития детей от 3 до 7 лет.

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия реализации. Она предназначена для использования в группах общеразвивающей, комбинированной и компенсирующей направленности, в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу.

Содержание Программы выстроено с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу. Срок реализации Программы рассчитан на 4 года обучения:

- Первый год обучения – младшая группа (дети 3–4 лет);
- Второй год обучения – средняя группа (дети 4–5 лет);
- Третий год обучения – старшая группа (дети 5–6 лет);
- Четвертый год обучения – подготовительная к школе группа (дети 6–7 лет).

Основной формой реализации Программы являются специально организованные формы обучения (занятия, физкультурные досуги, развлечения), а также совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность воспитанников. Закрепление полученных навыков происходит в режимных моментах, в ходе повседневной жизни, а также во взаимодействии с семьями воспитанников.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель Программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а также создание благоприятных условий для физического развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников.

Задачи Программы: *Оздоровительные:*

- укрепление иммунитета и профилактика респираторных заболеваний;
- нормализация мышечного тонуса, снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- улучшение кровообращения и активизация физиологических процессов в организме. *Образовательные:*

- развитие мелкой и общей моторики, совершенствование координации движений;
- формирование представлений о собственном теле, его частях и способах его оздоровления;
- овладение детьми приемами игрового самомассажа и навыками самостоятельного оздоровления. *Воспитательные:*
- формирование привычки к здоровому образу жизни и сознательного отношения к своему здоровью;
- развитие самостоятельности, инициативности и навыков самообслуживания.

Планируемые результаты (целевые ориентиры): Реализация Программы направлена на достижение следующих результатов:

- **Для детей:** снижение уровня заболеваемости; овладение приемами игрового самомассажа и умение применять их для самостоятельного оздоровления; повышение уровня развития физических качеств (ловкость, координация, гибкость, развитие мелкой моторики); формирование устойчивого интереса к двигательной активности и ЗОЖ; позитивная динамика физического и психомоторного развития.
- **Для педагогов и ДОУ:** повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы; обогащение развивающей предметно-пространственной среды средствами игрового самомассажа; оптимизация взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам сохранения здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы

Программа строится на основе **системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов**, а также с учетом ведущих принципов ФГОС ДО и ФОП ДО.

Основные принципы реализации Программы:

1. **Принципы ФГОС ДО:**

- *Поддержка инициативы детей* в различных видах деятельности (двигательной, игровой, познавательной).
- *Соответствие условий, содержания и методов* возрастным особенностям развития детей.
- *Развивающий характер образования*, обеспечивающий переход от репродуктивного к творческому уровню.
- *Уважение личности ребенка*, создание атмосферы психологической комфортности, доброжелательности и взаимопомощи.

2. **Общедидактические принципы:**

- *Научности и системности:* опора на современные данные анатомии, физиологии и методики физического воспитания дошкольников;

выстраивание материала в логической последовательности (от простого к сложному).

- *Доступности и наглядности:* соотнесение объема и сложности приемов самомассажа с уровнем развития детей; широкое использование наглядных пособий, музыкального сопровождения и показов.
- *Преемственности:* обеспечение взаимосвязи между возрастными группами, а также между детским садом и семьей.
- *Индивидуализации и вариативности (принцип минимакса):* создание условий для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития в собственном темпе.

Технологической основой Программы является **здоровьесберегающая образовательная технология** (в частности, технология игрового самомассажа), которая рассматривает ребенка как активного субъекта собственной оздоровительной деятельности.

Общая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста (3–7 лет)

Содержание физического развития спроектировано в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями детей дошкольного возраста. Границы возрастных периодов условны: при планировании нагрузки педагог учитывает не только паспортный, но и биологический возраст ребенка (уровень физического развития, двигательные возможности).

Характеристика дошкольного возраста (3–7 лет):

- **Мотивация и ведущая деятельность:** Ведущей деятельностью является игра. Именно в игре формируется активное запоминание, образное мышление и отрабатываются социальные роли. Физкультурные занятия и самомассаж строятся преимущественно в игровой форме. Главный мотив для дошкольника — положительное подкрепление (поощрение, похвала), что педагог обязательно учитывает в процессе занятий.
- **Развитие моторики:** С 3 до 7 лет структура движений становится более устойчивой. До 4–5 лет произвольная моторика сопровождается избыточными движениями, к 6–7 годам наблюдается выраженная синхронность и координация действий. Формирование новых движений опирается на зрительную обратную связь: если в 3–4 года используется метод механического подражания, то в 5–7 лет он сменяется методом осознанного выполнения движения по словесной инструкции и показу.
- **Опорно-двигательный аппарат и гибкость:** Высокое содержание эластических волокон в связках и низкая минеральная плотность костей обеспечивают естественную высокую гибкость дошкольников, что делает самомассаж и упражнения на растяжение безопасными и эффективными.
- **Динамика мышечного развития:** Нагрузка увеличивается с возрастом. В 3–5 лет акцент делается на крупные мышцы нижних конечностей, в 5–7 лет —

на мышцы верхних конечностей и туловища, что идеально соотносится с техникой выполнения самомассажа (от поглаживания ног и рук к более сложным приемам).

Исходя из вышеизложенного, основными задачами физического воспитания в возрасте 3–7 лет в рамках данной Программы являются:

- оптимизация психомоторного развития и формирование схемы собственного тела;
- совершенствование координации и мелкой моторики (что напрямую связано с развитием речи и познавательных процессов);
- формирование базовых физических качеств и навыков самооздоровления.

Формы организации образовательной деятельности: Согласно ФГОС ДО и ФОП ДО, реализация Программы осуществляется через следующие формы работы:

1. **Совместная деятельность взрослого и детей:**

- *Совместная деятельность педагога с детьми:* физкультурные занятия, физкультурные досуги и развлечения, бодрящая гимнастика после дневного сна, пальчиковая гимнастика, самомассаж (в том числе с использованием массажных мячиков, ковриков), физкультурные минутки.
- *Самостоятельная деятельность детей:* использование в свободной деятельности массажных атрибутов (су-джок, массажные дорожки, ребристые доски, мягкие модули), двигательная активность в центрах физкультурно-оздоровительной направленности.

2. **Взаимодействие с семьями воспитанников:** консультации, мастер-классы, дни открытых дверей, памятки для родителей по проведению игрового самомассажа в домашних условиях.
3. **Интеграция в режимные моменты:** самомассаж рук перед едой, точечный самомассаж лица для профилактики респираторных заболеваний в период адаптации и сезонных простуд.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка в данном направлении образования и развития.

Целевые ориентиры разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028) и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух этапов развития дошкольников:

— на этапе завершения раннего развития (к 3 годам) — в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;

— на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам) — в виде планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они служат ориентирами для определения направлений физического развития детей и проектирования индивидуального образовательного маршрута для каждого ребёнка.

При реализации Программы проводится педагогическая диагностика (Приложение 1). Она осуществляется педагогическими работниками в ходе наблюдений за активностью детей в играх, занятиях, прогулках и других видах деятельности, связана с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей и лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

— индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);

— оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных особенностей

Образовательная деятельность в Программе реализуется через интеграцию образовательных областей в единстве образовательной, развивающей и воспитывающей функций. В контексте образовательной области «Физическое развитие» деятельность педагога условно подразделяется на два взаимосвязанных и неотделимых в реальном педагогическом процессе направления:

- оздоровительная деятельность (укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств);
- образовательная деятельность (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, овладение подвижными играми и физическими упражнениями).

При проектировании образовательного процесса рекомендуется использовать дифференцированные формы организации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- фронтальная (до 20 детей);
- подгрупповая (6–10 человек);
- индивидуальная и работа в парах.

Важным средством реализации Программы являются здоровьесберегающие технологии, в частности, технологии самомассажа. Игровой самомассаж проводится с обязательным учетом состояния здоровья каждого ребенка, при отсутствии медицинских противопоказаний и под постоянным контролем педагога.

Виды самомассажа, используемые в Программе:

- *Хлопковый массаж* – ритмичные легкие хлопки по различным частям тела (от головы до ног) для активизации кровообращения и повышения тонуса.
- *Точечный массаж* – воздействие на биологически активные точки организма для профилактики простудных заболеваний и снятия напряжения.
- *Массаж с массажными мячиками* (например, Су-Джок) – развитие мелкой моторики и стимуляция рефлексогенных зон ладоней.
- *Песочный массаж* – развитие тактильной чувствительности и снятие психоэмоционального напряжения через взаимодействие с кинетическим или обычным песком.
- *Мыльный массаж* – игровой элемент в процессе гигиенических процедур, развивающий навыки самообслуживания и тактильные ощущения.
- *Бумажный массаж* – использование смятых листов бумаги для развития силы рук и мелкой моторики.
- *Карандашный массаж* – прокатывание граненого карандаша между ладонями или по стопам для стимуляции активных точек.
- *Рукавичный массаж* – поглаживание и растирание рук специальной массажной рукавичкой (или варежкой) в игровой форме.

Интеграция самомассажа в режимные моменты:

Самомассаж не выделяется как отдельное занятие, а органично вплетается в повседневную жизнь дошкольников и может использоваться как:

- элемент физкультминутки или динамической паузы;
- компонент «гимнастики пробуждения» после дневного сна;
- сопровождение пальчиковых игр и логоритмических упражнений;
- утренний настрой перед началом организованной образовательной деятельности;
- средство оперативной помощи в течение дня при выявлении признаков утомления или психоэмоционального напряжения у детей.

2.2. Модель образовательного процесса

Модель образовательного процесса в Программе строится на принципах ФГОС ДО и характеризуется целостностью, интеграцией образовательных

областей и гибкостью планирования. Она включает три взаимосвязанных компонента:

1. **Совместная партнерская деятельность взрослого и детей:**
   - Реализуется как в рамках организованной образовательной деятельности, так и в режимных моментах (утренний прием, прогулка, прием пищи, подготовка ко сну).
   - Строится на принципах субъект-субъектного взаимодействия, поддержки инициативы и творчества детей.
2. **Самостоятельная деятельность детей:**
   - Свободная игра, экспериментирование, продуктивная и творческая деятельность.
   - Обеспечивается грамотно организованной развивающей предметно-пространственной средой, которая трансформируется в зависимости от возраста детей и текущих образовательных задач.
3. **Взаимодействие с семьями воспитанников:**
   - Направлено на создание единого образовательного пространства «Детский сад – Семья».
   - Включает просветительскую, консультативную и совместную проектную деятельность с родителями (законными представителями).

Образовательный процесс варьируется в зависимости от возраста: в раннем возрасте преобладают индивидуальные и подгрупповые формы в режимных моментах, в дошкольном возрасте постепенно увеличивается доля фронтальных форм и организованной образовательной деятельности при сохранении ведущей роли игры.

2.3. Формы и методы работы с детьми по Программе

Реализация Программы обеспечивается разнообразными формами и методами, адекватными возрастным возможностям и особенностям развития детей.

Основные формы работы с детьми:

- **Организованная образовательная деятельность**: подгрупповая и фронтальная (в старшем дошкольном возрасте), интегрированная по содержанию.
- **Совместная деятельность взрослого и детей в режимных моментах**: беседы, наблюдения, трудовые поручения, игровые ситуации, гигиенические процедуры.
- **Самостоятельная деятельность детей**: работа в центрах активности (центры сенсомоторики, речевого развития, художественного творчества, конструирования и др.).
- **Формы работы с семьями:** родительские собрания, консультации, мастер-классы (в т.ч. по техникам домашнего самомассажа), совместные досуги и проекты, оформление информационных стендов.

Основные методы и приемы:

1. **Наглядные методы:** наблюдение за объектами природы и социальным миром, рассматривание картин и иллюстраций, показ способов действий, использование мнемотаблиц, схем и моделей, демонстрация презентаций.
2. **Словесные методы:** художественное слово (чтение, заучивание), беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, использование речевых логических задач и вопросов поискового характера.
3. **Практические методы:** дидактические, подвижные и ролевые игры, физические упражнения, опыты и экспериментирование, продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация, конструирование).
4. **Игровые методы:** использование сюрпризных моментов, введение игровых персонажей, создание проблемно-игровых ситуаций, имитационные упражнения.
5. **Здоровьесберегающие методы:** дыхательная и зрительная гимнастика, гимнастика после сна (включая самомассаж), динамические паузы, закаливающие процедуры, создание благоприятного психологического климата.

2.4. Технологии работы с детьми по Программе

Педагогические технологии самомассажа в дошкольном образовательном учреждении относятся к категории здоровьесберегающих технологий и реализуются в единстве образовательной и воспитательной деятельности. Их главная цель в соответствии с ФГОС ДО — сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие мелкой моторики, профилактика и коррекция речевых нарушений, а также формирование основ культуры здоровья и безопасного образа жизни.

Основные виды педагогических технологий самомассажа:

1. **Игровая технология (игровой самомассаж)** *Суть:* Массажные движения выполняются в игровой форме, сопровождаются веселыми стихами, потешками или созданием ярких образов. Дети «превращают» ладошки в животных, имитируют капли дождя, движение паучков и т.д. *Педагогический эффект:* Снижает психоэмоциональное напряжение, обеспечивает социально-коммуникативное развитие, делает процесс увлекательным и доступным для детей раннего и младшего дошкольного возраста.
2. **Музыкально-ритмическая технология.** *Суть:* Массажные движения синхронизируются с ритмом музыки, пения или звукового сопровождения.
   Педагогический эффект: Обеспечивает интеграцию образовательных областей «Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие», формирует чувство ритма, координацию движений и слуховое внимание.

3. **Технологии с использованием нетрадиционных предметов** *Суть:* Обучение самомассажу с использованием полифункциональных предметов, стимулирующих тактильные рецепторы и соответствующих требованиям безопасности и СанПиН. *Виды:*
   - Самомассаж ложками (деревянными или металлическими) – активно применяется в логопедической практике для коррекции звукопроизношения и развития артикуляционной моторики.
   - Су-Джок терапия – использование специальных массажных шариков и эластичных колец для воздействия на биологически активные точки пальцев и ладоней.
   - Массаж природными и подручными материалами – грецкими орехами, каштанами, крупными бусинами, ребристыми досками или шестигранными карандашами.
4. **Логопедический самомассаж.** *Суть:* Обучение детей приемам самомассажа лица, губ, языка и шейно-плечевого пояса. *Педагогический эффект:* Стимулирует речевые зоны коры головного мозга, нормализует мышечный тонус артикуляционного аппарата, профилактирует речевые нарушения. Является важным элементом инклюзивной практики для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Поддержка детской инициативы и самостоятельности является базовым принципом обновленного ФГОС ДО. Самомассаж в ДОУ рассматривается не как строго регламентированная оздоровительная процедура, а как вариативная практика, создающая пространство для осознанного выбора, творчества, самопознания и формирования субъектной позиции ребенка. Для этого педагогу важно перейти от директивного управления («повторяйте за мной») к созданию педагогических условий и партнерскому взаимодействию.

Направления поддержки детской инициативы:

1. **Создание развивающей предметно-пространственной среды (РППС)**

Организация среды должна соответствовать принципам полифункциональности, трансформируемости, доступности и безопасности:

- Создание «Центров здоровья» или «Уголков уединения и релаксации», где дети могут самостоятельно или в малых группах практиковать приемы самомассажа.
- Обеспечение вариативности материалов: наличие как традиционных, так и нетрадиционных, в том числе изготовленных детьми совместно с педагогом или родителями предметов (мячи-ёжики, су-джок, шишки, каштаны, массажные рукавички, тактильные дорожки).

2. **Организация гибкого режима дня и вариативности форм деятельности**

   Предоставление ребенку права выбора:

   - *Когда заниматься:* в процессе самостоятельной деятельности, после дневного сна (гимнастика пробуждения), в виде динамических пауз или физкультминуток.
   - *С кем заниматься:* индивидуально, в паре с другом или в малой подгруппе.
   - *Какие атрибуты использовать:* самостоятельный выбор массажного предмета в зависимости от личных предпочтений и тактильных ощущений.

3. **Трансформация позиции взрослого (воспитателя)**

   Переход от позиции контролирующего учителя к позиции фасилитатора и партнера по деятельности. Воспитатель не навязывает жесткие комплексы, а:

   - откликается на интерес ребенка;
   - предлагает вариативные способы действий;
   - поощряет детские идеи по модификации или придумыванию новых приемов самомассажа;
   - использует приемы косвенного руководства и создает ситуации успеха.

4. **Партнерское взаимодействие с семьями воспитанников Реализация принципа преемственности между ДОУ и семьей в вопросах здоровьесбережения:**

   - Вовлечение родителей в совместную проектную деятельность по изготовлению нетрадиционного массажного оборудования.
   - Проведение интерактивных форм работы: мастер-классы, где дети выступают в роли «экспертов» и обучают родителей любимым приемам самомассажа.
   - Консультирование семей по применению элементов самомассажа в домашних условиях для укрепления иммунитета и снятия эмоционального напряжения у ребенка.

Алгоритм педагогического сопровождения: от тактильного опыта к оздоровительной инициативе

1. Ранний и младший дошкольный возраст: Эмоционально-тактильное взаимодействие

Формат: Совместная деятельность педагога и ребенка, игровое моделирование.

Содержание: Педагог выступает в роли партнера, демонстрирует бережное отношение к телу через фольклорные и игровые формы (потешки, пальчиковые игры, самомассаж с предметами-заместителями).

Пример: Игровая ситуация «Гладим котенка», где взрослый показывает базовые тактильные приемы (поглаживание, легкое растирание), создавая у ребенка чувство сенсорного комфорта и безопасности.

2. Средний дошкольный возраст: Предметно-игровое творчество и совместное моделирование

Формат: Исследовательская и игровая деятельность в малых группах / парах.

Содержание: Дети вместе с педагогом исследуют свойства различных предметов (фактура, температура, форма) и подбирают их под сюжет знакомых сказок или потешек. Развивается навык использования предметов-заместителей для самомассажа и деликатного массажа сверстников.

Пример: Совместный подбор «инструментов здоровья» (мягкий платочек, гладкий карандаш, массажный шарик) для оздоровительной игры по мотивам любимого произведения.

3. Старший дошкольный возраст: Детская инициатива, проектирование и наставничество

Формат: Детско-взрослое сообщество, проектная и ролевая деятельность.

Содержание: Ребенок выступает субъектом оздоровительной среды: самостоятельно выбирает инвентарь, конструирует игровые сценарии, привлекает сверстников к совместной деятельности. Формируется осознанное отношение к здоровью и навык заботы о других.

Пример: Ребенок-инициатор придумывает образ, подбирает реквизит и предлагает сверстникам развернуть ролевую игру «Салон красоты», «СПА-студия» или «Школа здоровья», выступая в роли мастера или инструктора.

Ключевой принцип педагогической поддержки (Правило оценивания)

Оценка деятельности осуществляется не через призму «правильности» выполнения медицинских или массажных техник, а через поддержку индивидуальности ребенка.

Поощряется:

- Творческий подход и креативность в использовании предметов;
- Проявление субъектности и самостоятельности;
- Эмпатия, бережное отношение к своему телу и телу сверстника;
- Желание делиться оздоровительным опытом и заботиться о других.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Реализация Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО) требует создания единого образовательного пространства и обеспечения преемственности между дошкольной организацией и семьей. Формирование у детей потребности в двигательной активности, ценностного отношения к здоровью и основ безопасного поведения зависит не только от организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от социальной ситуации развития ребенка, педагогической

культуры семьи и готовности взрослых создавать условия для его гармоничного физического развития.

Взаимодействие педагогов с родителями (законными представителями) строится на принципах партнерства, уважения, открытости и поддержки инициативы семьи.

Целями и задачами взаимодействия ДОО и семьи в сфере физического развития являются:

- повышение педагогической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей;
- вовлечение семей в реализацию ФОП ДО и создание единого стиля детско-родительских отношений, направленных на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ);
- поддержка инициативы родителей в организации совместной двигательной активности и досуга;
- формирование в обществе позитивного имиджа ЗОЖ и традиционных семейных ценностей, связанных с заботой о здоровье подрастающего поколения.

В ДОО осуществляется систематическое и разностороннее физкультурное просвещение родителей, включающее не только предоставление теоретической информации, но и оказание практической помощи в освоении методов и приемов физического воспитания. Важнейшим условием является создание среды, позволяющей родителям принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости — получать своевременную консультативную и методическую поддержку у специалистов ДОО (инструктора по физической культуре, педагога-психолога, медицинского персонала).

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Выбор форм взаимодействия определяется возрастными особенностями детей, запросами родителей и материально-техническими возможностями ДОО. В современной практике используются следующие группы форм работы:

1. Информационно-аналитические:

- анкетирование, тестирование и опросы родителей с целью изучения уровня их педагогической компетентности и запросов в сфере физического развития детей;
- совместный мониторинг физического развития и двигательной активности воспитанников;
- ведение цифровых портфолио достижений ребенка в сфере физической культуры.

2. Познавательно-просветительские (в том числе с использованием ИКТ):

- функционирование современных цифровых ресурсов ДОО (сайт, официальные группы в социальных сетях, мессенджеры) с размещением

методических рекомендаций, видеоуроков, подкастов и статей по детскому фитнесу и ЗОЖ;
- проведение онлайн-вебинаров, мастер-классов и «горячих линий» со специалистами ДОО и врачами;
- организация «Школ ответственного родительства» и тематических лекториев;
- индивидуальные и групповые консультации, педагогические беседы.

3. Наглядно-пропагандистские:
- оформление информационно-просветительских стендов, включая интерактивные зоны с QR-кодами, ведущими на полезные видеоматериалы и чек-листы;
- разработка и распространение памяток, буклетов, инфографики по возрастным нормам двигательной активности и закаливанию;
- организация выставок семейного творчества на темы ЗОЖ и спорта.

4. Практико-ориентированные и досуговые (форматы совместного творчества):
- создание семейных спортивных клубов и фитнес-секций на базе ДОО;
- реализация детско-родительских проектов (например, «Тропа здоровья на даче», «Моя спортивная семья»);
- организация и проведение Дней здоровья, семейных спортивных фестивалей, туристических слетов, веселых стартов и квестов;
- совместное изготовление родителями и детьми спортивного инвентаря и атрибутов для подвижных игр;
- участие родителей в проведении открытых физкультурных занятий, мастер-классов (в том числе с демонстрацией семейных традиций активного отдыха).

Среди перечисленных форм наиболее эффективными и отвечающими современным требованиям ФОП ДО являются нетрадиционные формы совместного творчества и досуга (семейные квесты, спортивные марафоны, проекты), которые способствуют не только физическому развитию ребенка, но и укреплению детско-родительских отношений, эмоциональному благополучию и формированию устойчивой привычки к ЗОЖ.

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательной деятельности

Организация образовательного процесса в дошкольной образовательной организации (ДОО) строится на основе ФГОС дошкольного образования и включает два основных вида образовательной деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (совместная деятельность взрослого и детей).
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (самостоятельная деятельность детей).

Основные компоненты образовательного процесса

- **Совместная деятельность взрослого и детей:** Организованная образовательная деятельность (НОД), праздники, прогулки, беседы, исследовательская и экспериментальная деятельность. В этом процессе педагог выступает в роли партнера, наставника и фасилитатора, а не строгого контролера, что способствует развитию инициативы и самостоятельности ребенка.
- **Самостоятельная деятельность детей:** Свободная активность, в ходе которой дети сами выбирают игры, игрушки, материалы и центры (уголки) активности для творчества, общения и познания. Задача педагога – создать для этого безопасную и насыщенную развивающую предметно-пространственную среду.
- **Режимные моменты:** Прием пищи, умывание, прогулка, дневной сон и другие бытовые процессы, которые также имеют образовательное и воспитательное значение, формируя культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания и основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ключевые принципы реализации ФГОС ДО

- **Игровой подход:** Игра является ведущим видом деятельности ребенка дошкольного возраста. Обучение и развитие органично вплетаются в сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные и режиссерские игры.
- **Поддержка индивидуальности и инициативы:** Учет темпа развития, интересов, склонностей и особых образовательных потребностей каждого ребенка. Построение индивидуального образовательного маршрута, отказ от ориентации на «среднего» ребенка.
- **Интеграция образовательных областей:** Целостное развитие ребенка через объединение пяти образовательных областей: социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития.
- **Охрана и укрепление здоровья:** Приоритет здоровьесберегающих технологий в ежедневной практике как одно из основных требований ФГОС ДО.

Организация самомассажа в ДОО как здоровьесберегающая технология

Самомассаж является эффективной здоровьесберегающей технологией, направленной на укрепление иммунитета, профилактику простудных заболеваний, снятие психоэмоционального напряжения и развитие мелкой моторики, что находится в прямой связи с речевым развитием ребенка.

Основные принципы проведения самомассажа

- **Игровая форма:** Упражнения подаются через сказочные сюжеты, стихотворения, потешки или игровые образы, что обеспечивает высокую мотивацию, эмоциональный отклик и интерес детей.
- **Безопасность и мягкое воздействие:** Движения выполняются легко, без причинения боли, сильного надавливания или дискомфорта.

- **Систематичность и регулярность:** Процедуры проводятся ежедневно или в соответствии с календарно-тематическим планом, но непродолжительно (по 3–5 минут), чтобы не утомлять ребенка.
- **Принцип «Не навреди»:** Упражнения выполняются только на фоне положительных эмоций, при хорошем самочувствии ребенка и отсутствии медицинских противопоказаний (например, кожных заболеваний, повреждений кожи или острых воспалительных процессов).

Интеграция самомассажа в образовательный процесс

- **Утренняя гимнастика:** Как элемент бодрящей гимнастики после пробуждения или зарядки для активизации организма и создания позитивного настроя на день.
- **Организованная образовательная деятельность (НОД):** В качестве динамической паузы или физкультминутки для переключения внимания, снятия статического напряжения и профилактики утомления.
- **После дневного сна:** В комплексе бодрящих мероприятий (гимнастика пробуждения) для плавного перехода от сна к бодрствованию, улучшения мышечного тонуса и кровообращения.
- **Режимные моменты:** Во время подготовки к прогулке, закаливающим процедурам или как элемент релаксации перед сном.

Основные приемы самомассажа, доступные детям дошкольного возраста

- **Поглаживание:** Расслабляющие, скользящие движения всей ладонью или подушечками пальцев. Подготавливает кожу, успокаивает нервную систему.
- **Растирание:** Более интенсивные, согревающие движения (спиралевидные или прямолинейные) ладонями или пальцами для улучшения кровообращения (применяется для ладоней, стоп, ушных раковин).
- **Разминание и легкое надавливание:** Щипцеобразные или точечные мягкие воздействия для глубокой проработки мышц. Требует особого контроля и инструктажа со стороны педагога.
- **Поколачивание и похлопывание:** Ритмичные, легкие удары кончиками пальцев или ребром ладони (игровые приемы «дождик», «молоточек») для тонизации тканей и создания игрового настроения.

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) для организации самомассажа

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) по самомассажу в дошкольной образовательной организации (ДОО) — это специально организованная, содержательно насыщенная и трансформируемая часть образовательного пространства (в виде «Уголка здоровья», «Зоны тактильности» или «Лаборатории здоровья»), наполненная безопасными, эстетически привлекательными и педагогически целесообразными

предметами и тренажерами для самостоятельной или совместной со взрослым деятельности детей

Главная цель среды: создание условий для укрепления здоровья детей, развития мелкой и крупной моторики, сенсорной интеграции, а также снятия мышечного и психоэмоционального напряжения через игровую и исследовательскую деятельность в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО и ФОП ДО.

Наполнение РППС по самомассажу

Среда организуется с учетом принципов возрастной целесообразности и интегративного подхода и включает следующие компоненты:

1. Традиционное и сертифицированное оборудование (обеспечение содержательной насыщенности)

- **Массажные мячи («Ёжики»):** резиновые и пластиковые мячи различного диаметра и степени жесткости с шипами для массажа ладоней, стоп и прокатывания по спине.
- **Ортопедические массажные дорожки и коврики-пазлы:** с различной фактурой поверхности (имитация камней, травы, шишек, гальки) для профилактики плоскостопия и стимуляции рефлексогенных зон стоп.
- **Тренажеры Су-Джок:** специальные пружинные кольца и шипованные шарики для точечного массажа пальцев и ладоней, активизирующие биологически активные точки.
- **Массажные валики, ролики и щетки:** деревянные, пластиковые или силиконовые массажеры для самомассажа спины, рук, ног и волосистой части головы.
- **Текстурные мячи:** набор мячей с различными поверхностями (гладкие, ребристые, с «пупырышками», мягкие и жесткие) для развития тактильной чувствительности.

2. Нетрадиционное и полифункциональное оборудование (изготовленное самостоятельно)

- **«Сухие бассейны» для рук:** пластиковые контейнеры, наполненные фасолью, горохом, морской галькой, крышками от бутылок или крупными пуговицами для поиска мелких предметов и перебирания.
- **Рукавички-массажисты:** тканевые варежки или прихватки с нашитыми на них пуговицами, бусинами, деревянными колечками или грубой тесьмой для самомассажа лица и тела.
- **Массажные карандаши:** граненые карандаши для катания между ладонями с проговариванием потешек.
- **Природный материал:** каштаны, шишки, грецкие орехи в корзинках для перебирания, сжимания и выкладывания узоров.
- Погремушки-массажеры: пластиковые бутылочки, наполненные крупой или бусинами, которые можно катать стопами или использовать для ритмических упражнений.

3. Наглядно-методическое и дидактическое сопровождение

- **Картотека игр и упражнений:** иллюстрированные карточки со стихами, потешками и алгоритмами самомассажа (например, «Умоем личико», «Строим дом», «Зарядка для пальчиков»).
- **Схемы-алгоритмы:** визуальные плакаты, демонстрирующие направления и виды движений (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание) в доступной для детей графической форме.
- **Зеркала:** индивидуальные или настенные зеркала, позволяющие детям контролировать свои движения и мимику при выполнении массажа лица, шеи и головы.

Требования к организации среды (в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО)

Организация пространства для самомассажа строго соответствует шести базовым принципам построения РППС

1. **Содержательная насыщенность:** среда богата средствами обучения, оборудованием и материалами, поддерживающими познавательную и двигательную активность детей, а также общение
2. **Трансформируемость:** пространство предполагает возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации, интересов и инициативы детей (например, замена наполнителя в «сухом бассейне» или объединение зоны массажа с сюжетно-ролевой игрой «Салон красоты» или «Больница»).
3. **Полифункциональность:** один и тот же предмет может использоваться по-разному (например, массажный коврик служит и для ходьбы босиком, и для тактильного перебирания элементов руками, и как дорожка для катания мяча).
4. **Вариативность:** наличие в среде различных материалов, игровых зон и оборудования, обеспечивающих свободу выбора и периодическую смену игрового материала для поддержания устойчивого интереса детей
5. **Доступность:** свободный доступ воспитанников ко всем играм, игрушкам, материалам и пособиям, обеспечивающий возможность самостоятельной деятельности. Массажеры размещаются на уровне глаз и вытянутой руки ребенка в открытых стеллажах или контейнерах с понятной маркировкой
6. **Безопасность:** все предметы и материалы соответствуют требованиям СанПиН 2.4.3648-20, легко поддаются мытью и дезинфекции, не имеют острых краев, токсичных покрытий и мелких легко отделяющихся деталей, способных вызвать травмы или аллергические реакции.

3.3. Информационно-образовательные ресурсы и средства реализации Программы

№ п/п	Наименование цифрового / информационного ресурса	Роль в реализации парциальной образовательной программы

1.1	Персональный компьютер (ноутбук) с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	1. Повышение качества и эффективности образовательного процесса за счет целесообразного внедрения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). 2. Обеспечение доступа к современным цифровым образовательным ресурсам, федеральным электронным библиотекам и профессиональным базам данных. 3. Формирование и актуализация электронного банка методических, дидактических и консультативных материалов для педагогов и родителей. 4. Разработка, хранение и обновление комплексно-тематического планирования, технологических карт и материалов для педагогической диагностики. 5. Организация эффективного взаимодействия с семьями воспитанников (онлайн-консультации, информирование), способствующего повышению удовлетворенности качеством образовательных услуг. 6. Трансляция передового педагогического опыта и участие в профессиональных сетевых сообществах.
1.2	Принтер лазерный, черно-белый.	1. . Оперативное создание и тиражирование дидактических, раздаточных и методических материалов для организации образовательной деятельности. 2. Оформление элементов развивающей предметно-пространственной среды (схемы, алгоритмы, информационные стенды, памятки для родителей). 3. Документирование, визуализация и материализация образовательных замыслов и продуктов детской деятельности (портфолио, отчеты о проектной деятельности).
1.3	Принтер струйный, цветной.	1. Создание качественных цветных наглядных и иллюстративных материалов (карточки, плакаты, фотоколлажи), необходимых для эстетического и познавательного развития детей. 2. Печать авторских дидактических игр и пособий, соответствующих возрастным особенностям и требованиям ФГОС ДО к РППС. 3. Визуализация результатов проектной и творческой деятельности детей для оформления выставок и презентаций.
1.4	Мультимедийный проектор (с экраном)	1. . Фиксация образовательного процесса, достижений и продуктов деятельности детей для создания портфолио, и анализа динамики развития. 2. Создание медиаконтента (видеоролики, фоторепортажи) для взаимодействия с родителями и трансляции опыта ДОУ в соответствии с задачами парциальной программы.
1.5	Цифровой фотоаппарат / видеокамера (или планшет с камерой)	

3.4. Кадровый состав, реализующий Программу

Реализация раздела «Игровой самомассаж» осуществляется педагогическими работниками ДОУ (воспитателями, инструкторами по физической культуре, педагогами-психологами, учителями-логопедами).

- **Квалификационные требования:** Специального высшего или среднего медицинского образования для проведения игрового самомассажа не требуется. Достаточно наличия базового педагогического образования и прохождения дополнительных профессиональных программ (краткосрочных курсов повышения квалификации, тематических вебинаров, внутренних мастер-классов ДОУ) по направлениям здоровьесберегающих технологий.
- **Взаимодействие с семьей:** Важной компетенцией педагогического состава является просветительская работа с родителями (законными представителями). Педагоги организуют консультации, открытые показы и мастер-классы, обучая родителей приемам самомассажа для закрепления навыков и проведения оздоровительных процедур в домашних условиях.

Структура кадрового обеспечения программы:

Специалист	Роль в реализации программы
Воспитатели групп	Являются **основными исполнителями**. Проводят пятиминутные сеансы игрового самомассажа в группах, включают его в динамические паузы, утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры после сна.
Инструктор по физической культуре	Включает элементы самомассажа (массаж стоп, упражнения с массажными мячами, Су-Джок) в **физкультурные занятия** и спортивные досуги.
Учитель-логопед / Дефектолог	Использует специфические виды самомассажа (лица, ушных раковин, пальчиковый массаж) для **коррекции речевых патологий** и развития мелкой моторики.
Старший воспитатель (методист)	Осуществляет **методическое сопровождение**: помогает в выборе программы, координирует взаимодействие специалистов, организует мастер-классы и консультации.
Медицинский персонал (старшая медсестра / врач)	Обеспечивает **контроль и консультации**: отслеживает противопоказания у детей, оценивает общую эффективность оздоровления.
Музыкальный руководитель	Помогает в подборе **музыкального и ритмического сопровождения** для игрового самомассажа (логоритмика, упражнения под стихи и песенки).

https://disk.yandex.ru/i/275Da9tAQFEbIw

3.5. Материально – техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение программы направлено на создание безопасной, гигиеничной и развивающей предметно-пространственной среды, стимулирующей поддержку здоровья и интереса детей к оздоровительным процедурам (в соответствии с требованиями ФГОС ДО и СанПиН 2.4.3648-20).

3.5.1. Требования к помещению и санитарно-гигиенические условия

Помещение: Занятия проводятся в групповой комнате, музыкальном или физкультурном зале.

Помещение должно быть предварительно проветрено.

Температурный режим: Оптимальная температура воздуха в помещении для проведения занятий составляет +20…+22 °С (допускается отклонение в соответствии с нормами СанПиН для помещений разного назначения).

Гигиена рук: Перед началом процедуры дети обязательно моют руки с мылом. При отсутствии возможности мытья рук допускается использование индивидуальных детских влажных салфеток (с последующим вытиранием рук насухо).

Покрытие: Для упражнений в положении сидя на полу или лежа используются индивидуальные гимнастические коврики или специально выделенный, регулярно подвергающийся влажной уборке ворсовый ковер.

Санитарная обработка инвентаря: Все используемые материалы должны быть безопасными, гипоаллергенными и легко поддающимися влажно-санитарной обработке. Важно: при использовании природного материала (камушки, орехи, шишки) рекомендуется формирование индивидуальных наборов на каждого ребенка или строгая санитарная обработка общего инвентаря после каждого использования.

3.5.2. Основное оборудование и инвентарь

Оборудование подбирается с учетом возрастных особенностей детей, не имеет острых углов, сколов и трещин.

Для массажа кистей рук, лица и тела:

Массажные мячи: Резиновые или пластиковые мячики с шипами разного диаметра и жесткости (типа «Су-Джок», «Ёжики»).

Массажные кольца: Пружинные кольца Су-Джок для проработки пальцев.

Фактурные рукавички: Тканевые, махровые, вязаные или силиконовые рукавички/мочалки для сухого и влажного растирания.

Природный материал: Крупные гладкие морские камни, каштаны, грецкие орехи, шишки (используются с учетом санитарных норм).

Предметы-заместители: Карандаши с гранеными ребрами, деревянные катушки от ниток, бигуди-липучки.

Для массажа стоп (профилактика и коррекция плоскостопия):

Массажные дорожки: «Дорожки здоровья» с нашитыми пуговицами, пробками, шнурами, камушками.

Ортопедические коврики: Модульные пазлы с различной фактурой поверхности («трава», «камни», «шишки», «кочки»).

Специнвентарь: Рифленые деревянные валики, ребристые доски, мелкие предметы для захвата пальцами ног (шарики, фасоль, карандаши).

3.5.3. Наглядно-методическое и дидактическое сопровождение

Картотека и схемы: Схемы-алгоритмы, мнемотаблицы и картинки с последовательностью выполнения движений (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

Фольклорный и стихотворный материал: Сборники стихов, потешек, присказок, пальчиковых игр и игровых сказок, ритмически согласованных с массажными движениями.

Аудиосредства: Музыкальный центр или портативная колонка для воспроизведения релаксационной, классической или ритмичной детской музыки, задающей темп упражнениям.

Игрушки-персонажи: Театральные куклы (бибабо, плоскостной театр), мягкие игрушки, от лица которых взрослый демонстрирует массажные комплексы, создавая игровую мотивацию.

Приложение 1

Диагностика по программе Малыши – крепыши (самомассаж)

№	И.Ф. ребенка	Образовательная область «Физическое развитие»		Образовательная область «Социально - коммуникативное развитие»		Образовательная область «Познавательное развитие»		Образовательная область «Речевое развитие»		Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»		Посещаемость детей	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
Итого													

Приложение 2

Список картотек по самомассажу

Ссылка: https://disk.yandex.ru/d/m8zE3fWE0Jz77Q

1. Картотека в картинках
2. Тренажеры для глаз
3. Игровой самомассаж (кисти рук)
4. Картотека 1
5. Картотека 2
6. Картотека 3
7. Картотека 4 (старший возраст)
8. Картотека по зонам воздействия
9. Японская методика пальцевого массажа