



**БУДЬ ЗДОРОВ,
ДОШКОЛЬНИК!**

соответствует
ФГОС ДО

Т.Э. Токаева

Будь здоров, дошкольник



**Программа
физического
развития
детей
3–7 лет**

Творческий
Центр
сфера

ozon.ru

Программа физического развития детей 3-7 лет Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»

Приоритетная образовательная область **«Физическое развитие»**

В Программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье, и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

Цель программы: приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- Содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- Обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровья как главной ценности жизни;
- Содействовать развитию субъективного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3-7 лет.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Сформированные представления ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре.
3. Освоены культурно-гигиенические навыки, самообслуживание, культура приема пищи.
4. Сформированы двигательные умения, навыки и способности.
5. Освоена культура отдыха и социальная безопасность.
6. Ребенок проявляет интерес и активность к физическим упражнениям.

Содержание программы разбито по разделам:

1. Представления о себе, своем здоровье и физической культуре. В данном разделе представлены темы для изучения: Я человек; Я открываю мир движений; Я осваиваю гигиену и этикет; Я учусь правильно организовывать свою жизнь; Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

2. Навыки здоровья и физической культуры, раздел включает следующие темы: Культурно-гигиенические навыки, Двигательные умения, навыки и способности, Культура отдыха и социальной безопасности.

3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. В данном разделе акцент сделан на овладение детьми способами ЗОЖ, формирование

социальной позиции в физкультурно-оздоровительной деятельности, проявление интереса к физкультурным занятиям.

В системе физкультурно-оздоровительной работы учитываются уровень физического развития детей, состояние их здоровья и **используются разнообразные формы:**

- физкультурные занятия: групповые, подгруппами, индивидуальные;
- утренняя гимнастика;
- зарядка;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- прогулки;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика после сна;
- физкультурные досуги, праздники.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, игровые упражнения, индивидуальная страховка и помощь, оценка (самооценка) двигательных действий.

Для решения задач в образовательном процессе используются **образовательные технологии:**

- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологию проектной деятельности.

Программный материал распределен с учетом изучения на трех занятиях по физкультуре (два в зале, одно на воздухе) в неделю, одно занятие в месяц по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим. Досуги проводят 1-2 раза в месяц длительностью 15-25 мин в средней группе, 25-35 мин в старшей и подготовительной группах. В течение года 2-3 раза проводятся физкультурные праздники, содержанием которых являются одни упражнения. В празднике участвуют одна или несколько разновозрастных групп, а также дети разных возрастов. В ДОУ всегда отмечаются общенародные праздники: 1 Мая, 9 Мая, 8 Марта, а также Новый год и выпуск детей в школу. В программу каждого праздника включаются физические упражнения, пляски, танцы.

Для активизирования и обогащения воспитательных умений родителей были определены основные направления:

- проведение бесед и консультаций по вопросам здоровьесбережения;

- привлечение родителей к участию в совместной деятельности (игровые встречи, открытые занятия, развлечения, праздники);
- осуществление тесного сотрудничества родителей и педагогов в проектной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию программы физического развития. В ДОУ имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей в течение дня, а также для их расслабления и отдыха. Спортивные залы оборудованы в соответствии с требованиями к предметно-развивающей среде, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, пособия.

На участках ДОУ имеются спортивная площадка, оснащенные игровым оборудованием: турники, кольца, баскетбольные щиты, дартс для метания и другое.

В группах оформлены центры физического развития «Здоровячек», основное содержание которых: физкультурное оборудование (ортопедические дорожки, гантели, массажные ежики, су-джоки, мячи, скакалки, обручи и многое другое), пособия для проведения дыхательной гимнастики, тренажеры для проведения зрительной гимнастики, картотеки упражнений для проведения гимнастики для глаз, утренней гимнастики, атрибуты, маски для подвижных игр.

Наличие специалистов необходимого профессионального уровня для реализации программы физического развития: руководители физического развития, медицинский персонал, воспитатели.

Рабочая программа по развитию психофизических качеств у детей дошкольного возраста «Умею плавать», автор инструктор по плаванию МКДОУ №238 Складенко С.В.

Приоритетная образовательная область «**Физическое развитие**»

В программе представлена апробированная и адаптированная собственная модель системного подхода к решению проблемы развития, сохранения и сбережения здоровья дошкольников. Отличительной особенностью программы является четко обоснованная структура и подбор двигательного материала, а также комплексный характер мероприятий, среди которых выделяется система двигательного режима, система планирования и система комплексной оценки состояния физического здоровья детей. Программа рецензирована доцентом кафедры ТИМДО НИПКи ПРО Головиным О.В.

Цель: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития, овладения навыками плавания.

Задачи:

- Обеспечить охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

- Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценность здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативность, самостоятельность и ответственность ребенка.

- Формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма, формировать предпосылки для дальнейшего обучения плаванию.

- Создать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развития способностей и творческого потенциала дошкольника.

- Формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость и др.) и двигательные способности (координацию движений, дыхательные функции) у детей разных возрастных групп.

- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.

- Развивать культурно-гигиенические навыки, навыки двигательной культуры. Способствовать проявлению нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Планируемые результаты освоения программы:

- У детей сформирована правильная осанка.

- Дети умеют: всплывать; свободно лежать на воде на груди и на спине; скользить по воде с опорой и без неё; скользить по воде с движениями рук, ног, выдохом в воду; нырять в воду с борта бассейна; выполнять ведущую роль в подвижной игре; выполнять действия по сигналу.

Содержание программы сопровождается поставленными задачами, перспективным планированием на каждый возрастной период от 3 до 7 лет, диагностическими картами умений воспитанников, планом взаимодействия инструктора по плаванию с педагогами и специалистами ДОУ, планом взаимодействия с родителями.

Основные организационные формы двигательной активности детей:

- тренировочные упражнения;
- эстафеты;
- праздники на воде;
- спортивные соревнования;
- подвижные игры, с использованием спортивных способов плавания;
- самостоятельное плавание.

Методы и приемы:

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, игровые упражнения;
- индивидуальная страховка и помощь;
- оценка (самооценка) двигательных действий;

- соревновательный эффект; контрольные задания.

Для решения задач в образовательном процессе используются **образовательные технологии:**

- личностно-ориентированная;
- здоровьесберегающие;
- игровые;
- информационно-коммуникационные;
- технологию проектной деятельности.

Занятия проводятся в течение года, с октября по апрель месяц во всех возрастных группах по подгруппам (до 10 человек) в первую половину дня, продолжительностью 20-30 минут, в соответствии с возрастом, количество занятий в неделю - 2.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- Спортивные развлечения и праздники на воде;
- Текущий контроль – ведение учета посещаемости, хода занятий;
- Итоговая диагностика, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Для взаимодействия с семьями воспитанников определены следующие направления:

- Родителям предоставляется возможность наблюдать за своего ребёнка на групповых совместных занятиях, открытых занятиях, праздниках.
- Проводятся групповые и индивидуальные консультации, беседы, основная цель которых – информировать о формировании двигательных навыков, активном влиянии воспитания на развитие физических качеств.
- Привлечение родителей для оказания помощи в подготовке спортивных мероприятий, изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования.
- Предлагается родителям передавать свой опыт в физическом воспитании другим родителям (фотовыставки совместной двигательной активности родителей и детей в детском саду и дома, конкурс коллажей «Самый активный выходной день» и т.д.)

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию программы, в ДОУ имеются:

- бассейн;
- спортивный инвентарь: плавательные доски; очки для плавания; поролоновые палки (нудлс); мячи разных размеров; обручи плавающие и с грузом; ласты разных размеров; калабашки (специальные плавательные доски); надувные круги разных размеров; нарукавники, жилеты, матрасы для плавания; игрушки и предметы тонущие и плавающие, разных форм и размеров;
- магнитофон, фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;

- дидактический материал: плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»; иллюстрации с изображением водных видов спорта; картинки с изображением морских животных;
- картотека игр и упражнений на воде для всех возрастных групп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Реализация данной программы обеспечивается совместными действиями инструктора по плаванию, воспитателей, медицинских работников.

