

Содержание

1. Целевой раздел 3
   1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы 4

* 1. Принципы и подходы 5
  2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровье» (целевые ориентиры) 6

2. Содержательный раздел 8

2.1. Описание образовательной деятельности по реализации

образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников 9

3. Организационный раздел 11

3.1. Материально – техническое обеспечение программы

3.2. Особенности традиционных праздников, событий

1. Целевой раздел
   1. Пояснительная записка

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний опре­деляется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицатель­ным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоян­ного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здо­рового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Именно разработка этой программы привела коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с воспитанниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, актуализации внимания воспитателей на том, что у них главная социальная роль - вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их педагогическое просвещение.

Формирование здоровье детей, полноценное развитие их организма – одна из проблем в современном обществе. Медики, родители педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребёнка и проводит нормирование двигательных качеств и навыков. В связи с этим изучив работы Ю.Ф.Змановского по физическому воспитанию, программу Р.Б. Стеркиной «Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста»,

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не за организовывала бы детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых здоровьесберегающих технологий.

Программа «Здоровье» - это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

* 1. **Цель и задачи программы:**

**Цель:** Скоординировать деятельность воспитателей, специалистов, родителей, направленную на сохранение и укрепления физического здоровья дошкольников

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие,
2. Функционирования всех органов и систем организма;
3. Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
4. Повышение работоспособности и закаливание (в летний период босо - хождение, кислородный коктейль, водные процедуры; в зимний период – ходьба на лыжах).

Образовательные:

1. Формирование двигательных умений и навыков;
2. Развивать физические качества способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма;
3. Овладение ребенком знаниями о роли физических упражнений в его жизни;
4. Способы укрепления собственного здоровья;
5. Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу;
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
2. Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры;
4. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями, на основе наблюдений, мониторинга, поисков и размышлений. При разработке мы руководствовались следующими принципами в работе с детьми: демократизация, гуманизация и индивидуализация, которые, в свою очередь, предполагают отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка. Педагогический коллектив ДОУ во главе с заведующим стремится превратить детский сад в дом радости и развития для детей. Дом, в котором и детям, и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество, а контакты и общение основаны на личностных отношениях, а не на управлении и подчинении. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

* 1. **Принципы и подходы**

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципов:

* Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре и воспитатели несут ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должны обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
* Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Планируемые результаты освоения программы

1.4.1 Целевые ориентиры

Социально – нормативные характеристики возможных достижений детей при реализации данной программы «Здоровье»:

*Четвертый год жизни.* Физический развитый, овладевший основными культурно-гигиениче­скими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм.

*Пятый год жизни.* Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность.

- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

*Шестой год жизни.* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость.

*Седьмой год жизни.* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1. **Содержательный раздел:**

2.1 Описание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

- утренняя гимнастика;

- физкультминутки;

- оздоровительный бег;

- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;

- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД;

- закаливающие мероприятия;

- пальчиковая гимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- точечный массаж;

- релаксация;

Методы:

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
  1. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

**Задачи с семьями младшего дошкольного возраста:**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями среднего дошкольного возраста:**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пя­того года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

**Задача взаимодействия педагога с семьями старшего дошкольного возраста:**

* 1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**Задача взаимодействия педагога с семьями подготовительной к школе группы:**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психи­ческого развития ребенка, развития самостоятельности, навыков без­опасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожа­ющих здоровью ситуациях.

**Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей**.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витамино-, водотерапии и т.п.);

6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

9.  Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж,  разнообразные виды закаливания и т.д.);

10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма;

11. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.

12. Создание газет для родителей и т. п.

**3. Организационный раздел**

**3.1 Материально – техническое обеспечение данной программы**

Физкультурно – музыкальный зал площадью… Проводятся:

- утренняя гимнастика;

- индивидуальные занятия;

- спортивные досуги;

- консультативная работа с родителями и воспитателями;

- физкультурные занятия;

- развлечения, праздники.

Имеется оборудование:

Для лазанье (стенка шведская, доска приставная, лестница приставная). Для ползанье, подлезанье (туннель (модуль), туннель из ткани, дуги металлические, обручи для подлезания). Для прыжков (конусы для перепрыгивания, дощечки, скакалки, скамейки). Для общеразвивающих упражнений (обручи, флажки, погремушки, кегли, гимнастические палки, мячи малые и среднего диаметра). Для метания (мешочки с песком). Канат для перетягивания, ребристая доска, ходули, маты, эстафетные палочки, платочки, ракетки, бадминтон, массажёры (из киндер-сюрпризов), гантели, корзины для метания, мини – лыжи.

**Методическая литература:**

1. «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И.Ковалько

2. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Е.Г.Вавилова

3. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко

4. «Движение+движения» В.Г.Шишкина

5. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н.Вавилова

6. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й.Адашкявичене

7. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошина

8. «Физическое воспитание дошкольников» В.н.Шебеко Н.А.Ермак В.А.Шишкина

9. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 5-7 лет) Т.Е.Харченко

10. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 3-5 лет) Т.Е.Харченко

11. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Т.Е.Харченко

12. Тематическое планирование в ДОУ «Физическое воспитание детей 2-7 лет»

13. «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа (планы и конспекты занятий) Л.И.Пензулаева

14. «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа (планы и конспекты занятий) Л.И.Пензулаева

15. «Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная к школе группа группа (планы и конспекты занятий) Л.И.Пензулаева

16. «Физкультурные занятия в детском саду» вторая младшая группа (планы и конспекты занятий) Л.И.Пензулаева

17. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В.Гаврючина

18. Адаптированный вариант методик спецзакаливания детей «Игровой массаж» А.Уманская К. Динейко

19. «Физическая культура для малышей» Я.Лайзане

20. «Подвижные игры в детском саду» Степанова

**3.2 Особенности традиционных праздников событий**

**Перечень событий, праздников, мероприятий:**

***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*** Праздники. Новогодняя елка, «Мамин праздник», День защитника Отечества, «Осень», «Весна», «Лето». Тематические праздники и развлечения. «Здравствуй, осень!», «В весеннем лесу», «Здравствуй, лето!», «Ой, бежит ручьем вода», «На бабушкином дворе», «Во саду ли, в огороде», «На птичьем дворе». Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)*** Праздники. Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, «Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные для группы и детского сада; дни рождения детей. Тематические праздники и развлечения. «Приметы осени», «Русская народная сказка», «Зимушка-зима», «Весна пришла», «Город, в котором ты живешь», «Наступило лето». Спортивные развлечения. «Спорт - это сила и здоровье», «Веселые старты», «Здоровье дарит Айболит

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)*** Праздники. Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, День Победы, «Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные для группы и детского сада; дни рождения детей. Тематические праздники и развлечения. «О музыке П. И. Чайковского», «М. И. Глинка — основоположник русской музыки», «О творчестве С. Я. Маршака», «Стихи К.И. Чуковского», «Об обычаях и традициях русского народа», «Русские посиделки», «Народные игры», «Русские праздники», «День города». литературных произведений, а также песен. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада». КВН и викторины. «Домашние задания», «Вежливость», «Мисс Мальвина», «Знатоки леса», «Путешествие в Страну знаний», «Волшебная книга».

***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*** Праздники. Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы, «Проводы в школу», «Осень», «Весна», «Лето», праздники народного календаря. Тематические праздники и развлечения. «Веселая ярмарка»; вечера, посвященные творчеству композиторов, писателей, художников. Спортивные развлечения. «Летняя олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».