

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА -
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета.
Протокол от 31.08.2017 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ДОУ: *В.И. Болтрукевич*
Приказ от 31.08.2017 г. № 02-126



Программа физического развития детей
«Азбука здоровья»

Автор: С.В. Спиридонова
воспитатель высшей квалификационной категории;
Е.А. Лыжина воспитатель

2017 г.

Содержание		
№ п/п	Наименование раздела	страница
1.	Целевой раздел	
	Пояснительная записка	
	Цели и задачи программы	
	Планируемые результаты освоения программы	
2.	Содержательный раздел	
	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	
	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	
	Перспективно-тематический план	
	Взаимодействие с семьями воспитанников	
3.	Организационный раздел	
	Материально-техническое обеспечение Программы	
	Расписание совместной деятельности	
	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
	Традиционные спортивно - досуговые мероприятия	
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
	Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Данная программа является частью ООП ДОУ, формируемой участниками образовательных отношений. Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной и сердечнососудистой систем.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажёров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажёров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие.

Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 6-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Настоящая программа описывает курс работы на тренажерах для детей 6-7 лет и разработана на основе методических рекомендаций (технологий) «Занятие на тренажерах в детском саду» Железняк Н.Ч.

Цель программы: создание оптимальных условий для работы по физическому развитию детей, способствующих формированию у них физических способностей и качеств с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающих охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развивать физические качества — скорость, силу, гибкость, выносливость, координацию;
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
3. Удовлетворять естественную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
5. Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Планируемые результаты освоения программы

- Улучшение показателей физического развития и общего состояния здоровья (иммунитет);
- Выявление положительной динамики в развитии основных видов движений и физических качеств;
- Достаточный уровень развития произвольности действий (умение ставить двигательную задачу и выбирать способы её решения, соотносить последовательность действий с образом);
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Позитивные сдвиги в эмоциональной и социальной сфере.

Мониторинг

Для определения физического развития проводится оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга) 2 раза в год. Она позволяет определить уровень физического развития, найти индивидуальный подход к каждому ребёнку в ходе занятий подбирать индивидуально для каждого ребёнка уровень сложности заданий по медицинским показаниям.

Метод диагностики

Диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей и специально организованной деятельности, а так же на основе методических материалов:

1. Поляков С. Д., Хрущев С. В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
2. Соломенникова О. А., Комарова Т. С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

График проведения диагностики

Контроль	Подготовительная к школе группа
Входной	Сентябрь 1-2 неделя
Итоговый	Май 3-4 неделя

Форма отчётности и итоговые мероприятия

- Развлечение «Спорт-это здоровье, сила, красота».
- Спортивный праздник « Сильные, смелые, ловкие и умелые»
- Развлечение Путешествие в страну «Физкультурию»
- Участие в конкурсах всех уровней.
- Выставка семейного творчества «Семейные старты»
- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;
- Организация открытого занятия для родителей воспитанников с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие воспитанников в спортивных мероприятиях: Кросс нации, Лыжня России
- Участие в конкурсах всех уровней.
- Выставка семейного творчества «Семейные старты»
- Демонстрация результатов деятельности на информационном стенде «Физкульт-ура!».

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры: Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Совместная деятельность с детьми организована в виде непосредственно образовательной деятельности (далее-НОД). Проводится педагогами в соответствии с образовательной программой ДОУ с детьми подготовительных групп детского сада. В режиме дня каждой группы определяется время проведения НОД в соответствии с требованиями СанПиН.

В детском саду используются групповые, индивидуальные формы организованного обучения:

-индивидуальная форма организации обучения позволяет индивидуализировать обучение.

-групповая форма организации обучения «индивидуально-коллективная» способствует формированию конструктивных способов взаимодействия.

Методы физического развития

Наглядный:

-наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

-наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Структура проведения занятий на тренажерах

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть –разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. Её содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения, упражнения на дыхание и т.д. Длительность 4-8 минут.

Основная часть – упражнения на тренажерах.

Принципы организации работы на тренажерах:

- Медико-педагогический контроль;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Постепенное увеличение подходов к каждому тренажеру (10-15раз);
- Подход к каждому тренажеру-2-3 минуты;
- Перерыв в работе, после каждого тренажера-1 минута;
- По окончании работы – упражнение на осанку у стены-1 минута.

Заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 4-6 минут. Она включает: игровые упражнения с модульными пособиями; игры малой

подвижности; элементы дыхательной гимнастики, упражнения-релаксации, укрепление свода стопы, упражнения на развитие мелкой моторики.

Взаимодействие с семьей

Взаимодействие с родителями основано на принципах Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Для реализации поставленных задач используются информационно-аналитические, наглядно-информационные, познавательные, досуговые формы взаимодействия. Привлечение родителей расширяет круг общения, повышает мотивацию и интерес детей, позволяет устанавливать прямую и обратную взаимосвязь на уровне ДОУ

План работы с родителями

№	Подготовительная группа
1	Буклеты: «Мы за здоровый образ жизни», «Двигательная активность и физические нагрузки»
2	Спортивный праздник «Спортсмены в детском саду»
3	Наглядная информация «Здоровый образ жизни в стихах, пословицах, поговорках, загадках, считалках»
4	Фотовыставка «Физкульт – Ура!»
5	Консультация « Домашний стадион»
6	Реализация совместного проекта в рамках группового конкурса «Спортивные тренажеры для профилактики плоскостопия своими руками»

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется в условиях спортивно-оздоровительного комплекса ДООУ с использованием материально-технических ресурсов и образовательных возможностей групповых помещений, где оборудованы центры здоровья и двигательной активности, оснащённые необходимыми материалами, оборудованием и пособиями для образовательной и игровой деятельности детей.

В спортивном зале имеется следующий инвентарь, оборудование, пособия для реализации образовательной области «Физическое развитие»: тренажеры «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Силовой», «Беговая дорожка», «Гребля», «Растяжка», «Мини-твист», «Мини-степп», «Батут с держателем», скамейка гимнастическая, дорожка-змейка (канат), доска ребристая, коврик массажный, мат гимнастический, скакалки, кольцоброс, кегли, мячи резиновые разного диаметра, мешочек с грузом малый, мишени для метания (настенные), дуга большая, дуга малая, флажки, ленточки, кубики, мягкие модули, палки гимнастические, мячи с шипами (массажные) разного диаметра, обручи малые, средние, большие, атрибуты для подвижных игр (маски, шапочки, ленточки) и т.д.

Расписание совместной деятельности

	совместная деятельность
	Подготовительная к школе группа(6-7лет)
периодичность	2 раза в неделю
продолжительность	Не более 30 минут
Всего в год	72

Совместная деятельность проводится во вторую половину дня.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Технологии, методические пособия
1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
2. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»2005г.
3. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажёрах в детском саду», 2009.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
5. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»2009.
6. Головин О.В. «Оздоровление дошкольников» Новосибирск

2011.

7. Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – Издательство «Мозаика-синтез», 2015.

Традиционные спортивно - досуговые мероприятия

- Развлечение «Спорт-это здоровье, сила, красота».
- Спортивный праздник « Сильные, смелые, ловкие и умелые»
- Развлечение Путешествие в страну «Физкультурию»
- Участие в конкурсах всех уровней.
- Выставка семейного творчества «Семейные старты»

- - Организация открытого занятия для родителей воспитанников с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- - Участие воспитанников в спортивных мероприятиях: Кросс нации, Лыжня России
- - Участие в конкурсах всех уровней.
- - Выставка семейного творчества «Семейные старты»
- - Демонстрацию результатов деятельности на информационном стенде «Физкульт-ура!».

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Непрерывная образовательная деятельность (занятия) по реализации образовательной области «Физическое развитие» проводится в физкультурном зале. Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) в физкультурном зале обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для физического развития воспитанников, охраны и укрепления их здоровья, учёта психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале создается с учетом индивидуальности каждого ребенка, его возможностей, уровня активности и интересов,

В соответствии с критериями, зафиксированными ФГОС дошкольного образования, РППС в физкультурном зале

- содержательно насыщена;
- трансформируема;
- полифункциональна;
- вариативна;
- доступна;
- безопасна.

Насыщенность РППС соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы.

Образовательное пространство физкультурного зала оснащено соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в физкультурном зале обеспечивает:

- игровую, познавательную и иную активность всех воспитанников;
- **двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх;**
- **развитие основных движений;**
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Безопасность РППС физкультурного зала обеспечивается соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Основные центры развития в группах:

- **центр физического развития**, в котором расположено традиционное и нестандартное физкультурное оборудование, позволяющее развивать у детей интерес к занятиям физической культурой, формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- **центр уединения**, необходимый для того, чтобы ребёнок дошкольного возраста чувствовал себя комфортно, поскольку иногда наступает такой момент, когда

необходимо уединиться. Средством уединения являются домики-палатки, различные ширмы;

- **центр валеологии**, в котором систематизирован игровой и наглядный материал, способствующий привитию основ культуры и здорового образа жизни, расширению знаний о строении тела человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности (макеты, плакаты, схемы, литературный материал, дидактические игры и др.) и органично включающийся в систему физкультурно-оздоровительной работы.