

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя - начальник
Управления образования Исполнительного
комитета Зеленодольского муниципального
района Республики Татарстан

Р.В. Афанасьева

2016 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад
№45 «Пчёлка» Зеленодольского
муниципального района Республики
Татарстан»

А.С. Ахметзянова

Приказ от 26.08.2016г. № 39-0



Физкультурно - оздоровительная программа

"Здоровый малыш"

**МБДОУ «Детский сад №45 «Пчёлка» ЗМР РТ»
на 2016-2019 учебный год.**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол № 1 от 26.08.2016 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы

1.2 Интеграция образовательных областей

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы
(приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы (приложение № 4)
- комплексно-тематическое планирование (приложение № 5)

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Цели и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через диалог.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Приложение №1

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none">- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, тёплый период года)- Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости)- Индивидуальный режим дня
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика;- физкультурно-оздоровительные занятия- подвижные и динамические игры;- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия);- спортивные игры;- занятия хореографией;- оздоровительный бег, ходьба- пешие прогулки (турпоход)
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none">- умывание;- мытье рук;- игры с водой;- обеспечение чистоты среды
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none">- проветривание помещений (в том числе сквозное);- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

		- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья;
6	Диетотерапия	- рациональное питание
7	Светотерапия	- обеспечение светового режима
8	Музыкотерапия	- муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий;
9	Пропаганда ЗОЖ	- периодическая печать; - курс лекций и бесед;

Организация двигательного режима

Приложение № 2

Виды	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в музыкальном зале. Длительность 7-9 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида содержания занятий Длительность 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобранными с учетом индивидуальных особенностей детей Длительность 25-30 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время прогулки. Длительность 3-7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
Прогулки-походы	1 раза в месяц, во время, отведенное для непосредственно образовательной деятельности по физической культуре Длительность 30-45 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
2. Организованная образовательная деятельность	
Физическая культура	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице)
3. Самостоятельная деятельность	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей

Праздники и развлечения

Неделя здоровья	1 раз в год
Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год Длительность 25-40 минут
Игры - соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал Длительность 30 минут

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи

Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1-2 раза в год
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

План работы с родителями

Мероприятия	Ответственные, Форма проведения мероприятия	Срок проведения
Консультативная помощь родителям		
«Коррекция плоскостопия и осанки» «Что такое здоровый образ жизни» «Речь на кончиках пальцев» «Адаптация - это серьезно»	воспитатели старшая медсестра	В течение года
Спортивно-музыкальные праздники и развлечения		
День здоровья	Педагоги	Ноябрь 2016 г. Февраль 2017 г.
День защитника Отечества	Муз. руководитель воспитатели	Февраль, 2017 г.
Всемирный день здоровья	воспитатели	Апрель, 2017 г.
Здравствуй, лето	воспитатели Муз. руководитель	Июнь 2017 г.
Праздник Нептуна	воспитатели Муз. руководитель	Июль 2017 г.

Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)

Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление, контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим здоровьем детей	Заведующий ДОО
2	На основе концептуальных положений Примерной	воспитатели групп

- Ожидаемые конечные результаты:**
1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
 2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
 3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
 4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

10	Участие в конкурсах, семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОО, воспитатели
9	Организация контакта с медицинскими и социальными институтами города (детская поликлиника, школа)	Заведующий ДОО, воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОО и в семье	Заведующий ДОО, воспитатели группы
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОО	воспитатели группы
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей	Воспитатели группы
5	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Воспитатели группы
4	Упорядочение времени специально организованной образовательной деятельности и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий)	воспитатели группы
3	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	воспитатели группы
	<p>общееобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:</p> <p>* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2003</p> <p>* Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>* П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2006.</p>	