

## **Аннотация к программе физического воспитания**

Программа «Детство» 2014 года – это вариативная примерная образовательная программа дошкольного образования (Примерная программа), которая разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года). Данная примерная программа взята за основу программы физического воспитания в ГБДОУ №54.

Программа физического воспитания детей ГБДОУ №54:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- 1) совместную деятельность взрослого и детей,

- 2) самостоятельную деятельность детей;

- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 3 до 7 лет;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- преемственна с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

**Цель программы физического воспитания** - способствовать повышению двигательной активности дошкольников.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным ОД и спортивным мероприятиям;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Воспитательные:**

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

**Развивающие:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого-педагогических задач области «Физическая культура» осуществляется во всех областях Программы. Представлены пути дифференцированного подхода в определении заданий в совместной и самостоятельной деятельности детей. Успешная реализация этой стороны программы возможна лишь при тесном взаимодействии педагогов, медицинских работников и родителей.

### **Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:**

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры.
- охрана и укрепление здоровья детей.
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами

### **Формы занятий по физической культуре**

1. **Традиционный тип:** Ознакомление с новым программным материалом. Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2. **Смешанного характера:** Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3. **Вариативного характера:** Формирование двигательного воображения. На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4. **Игровое занятие:** Направленно на формирование двигательного воображения. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
5. **Сюжетно-игровое занятие:** Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, обогащение представлений окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)
6. **Занятия ритмической гимнастикой:** Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7. **Занятие по интересам:** Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества,

инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде. Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

8. **Занятие «Забочусь о своем здоровье»:** Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
9. **Занятие-соревнование:** Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные СОД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурной СОД.

#### **Методическая направленность СОД по возрастам:**

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Реализуя цели и задачи программы использую разнообразные варианты проведения физкультурной ОД:

- СОД по традиционной схеме

- СОД, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- СОД - тренировки в основных видах движений
- СОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- СОД - зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровая СОД
- Спортивные досуги-соревнования с участием родителей воспитанников

## **Авторская здоровьесберегающая технология используемая в работе с детьми всех возрастных групп ДОУ.**

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым»**

Жан Жак Руссо

Я, как инструктор по физ. воспитанию, хочу подчеркнуть, что для воспитания полноценной личности необходимо развивать ребёнка всесторонне. Многолетний опыт работы в детском саду научил меня подходить к построению физкультурных занятий творчески, нетрадиционно. Поэтому на своих занятиях я применяю различные здоровьесберегающие технологии, которые помогают мне решить множество задач связанных с развитием полноценной личности ребёнка. Моими задачами как инструктора по физической культуре являются:

1. Помочь формированию личности ребёнка, выработке стратегии на жизненную перспективу.
2. Развитие физических качеств (скоростно – силовых, выносливости, гибкости, координации)
3. Формирование знаний о здоровье, которые позволяют дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасности поведения, и умения сберечь, поддержать и сохранить его
4. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)
5. Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решение всех этих задач я нашла при помощи использования нестандартного авторского оборудования под названием «3 куба» и нетрадиционных атрибутов к нему. Это оборудование является легкодоступным, удобным, надёжным и безопасным в эксплуатации, оно легко собирается и разбирается самими детьми, при этом развивает у них конструктивные способности, умение ориентироваться в пространстве, развивать математические и схематические способности детей. Позволяет увеличить плотность занятия, так как во время его использования дети одновременно обучаются сразу нескольким основным движениям. У детей снимается психологический барьер, способствующий развитию всех мышечных групп и большинства физических качеств. Это оборудование доступно детям любого возраста и поэтому я использую его во всех возрастных группах.

Через использование упражнений на нестандартном оборудовании у детей развивается творчество, так как они сами могут придумывать интересные упражнения и задания, тем самым повышая свою творческую деятельность и всё больше проявляют интерес к занятиям физической культурой. Дети развиваются не только физически, но и интеллектуально, а также целенаправленно развивают мелкую моторику. Дети старших и подготовительных групп закрепляют на занятиях знание математических способностей, получив карточку с цифрами быстро должны

выстроиться по порядку счёта или получив карточку с определённым количеством предметов изображенных на ней, должны встать к определённой цифре; закрепляется с помощью карточек и знание сторон право – лево. Получив карточку с изображением животного, которое едет на различном виде транспорта, то вправо, то влево, должны назвать название этого транспорта и встать в нужную сторону назвав её (право, лево). На моих занятиях дети могут закреплять знание алфавита. Получив букву, дети должны быстро среагировать и встать к карточке, на которой изображен предмет, начинающийся с этой буквы и наоборот, получив карточку с предметом, который начинается с определённой буквы, встать к ней. Всё это происходит в соревновательной форме, что вызывает интерес и желание заниматься. Детям среднего возраста я даю задания на классификацию предметов ( посуда, мебель, овощи, фрукты, животные и т.д.) и также закрепляю знания на ориентировку в пространстве. Большой интерес у детей вызывают задания с нетрадиционными атрибутами (мягкими палочками, сделанными из поролона, материала и с липучками с двух сторон). С « палочками» дети выполняют различные упражнения, они легко складываются и превращаются в колечки, из которых дети могут собирать цепочки, а также они служат как подставки для мячей. Мягкие палочки дети используют и для перепрыгивания широкого и узкого « ручейка». Из «мягких палочек» дети собирают различные геометрические фигуры и выкладывают их по образцу. Во время проведения своих занятий я постоянно использую релаксационные паузы: пальчиковую и дыхательную гимнастики. В начале занятий я выкладываю детям различные дорожки для прохождения по ним, на разные ощущения для стоп, а также для профилактики плоскостопия и осанки. Даю детям собирать пальчиками ног, различные фигурки геометрические формы, звёздочки, цветочки, палочки, мелкие предметы, которые дети собирают пальцами ног; прежде чем сложить в коробку они считают и называют цифру или даю задание сосчитать, а затем встать к необходимой цифре. Конечно, основной формой в моей работе с детьми является деятельность, и поэтому я стараюсь, чтобы все задания и упражнения выполнялись на фоне позитивных, ответных реакций детей и доставляли ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Использование здоровьесберегающих технологий, позволяют мне включать в образовательную деятельность такие нетрадиционные виды оздоровления как: элементы игрового стретчинга, ритмической мозаики, упражнений направленных на профилактику плоскостопия и формированию правильной осанки и использования авторского оборудования. Благодаря использованию данных методик у детей повышается интерес к занятиям, увеличивается уровень физической подготовленности, создаются условия для психоэмоционального состояния детей, а значит благотворно сказывается на здоровье каждого ребёнка.