

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №6»*

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 2
от «17» 12 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом №6

В.В.Строкова
Приказ № 77 от «17» 12 2013 г.

Рабочая программа
по физическому развитию дошкольников

«Физкульт – ура!»

инструктора по физической культуре
Ковалёвой Тамары Леонидовны

2013 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На современном этапе в дошкольных образовательных учреждениях необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации и профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Физическая культура в детском саду является органической основой всего воспитательно-образовательного процесса. Целью предлагаемой программы является повышение эффективности физического, психофункционального и интеллектуального развития личности ребёнка, за счёт использования инновационных средств и форм физической культуры.

Программа регламентирует организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в Учреждении.

Настоящая программа разработана на основе обязательного минимума, предусмотренного программой «Детство» под ред. Т.И.Бабаевой по физическому развитию дошкольников в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.1.3049-13 с учетом приказа Департамента образования Тульской области №583 от 21.04.2003 г. «О введении в содержание дошкольного образования регионального компонента» и приоритетных направлений деятельности Учреждения.

Необходимость разработки рабочей программы вызвана недостаточной разработанностью данного направления в комплексной программе «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой.

Рабочая программа разработана на основе программ и авторских методик:

- Программа «Физическая культура – дошкольникам!» Л.Д.Глазыриной;
- Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». Программа оздоровления дошкольников.
- Александрова Е.Ю. «Остров здоровья». Оздоровительная работа в ДОУ.
- Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
- публикации журналов «Дошкольное воспитание», «Ребёнок в детском саду», «Обруч», «Инструктор по физической культуре» и др.

Занятия по физической культуре проводятся в физкультурном зале со 2 младшей группы 2 раза в неделю длительностью:

2 младшая группа – 15 мин;

средняя группа – 20 мин;

старшая группа – 25 мин.

подготовительная к школе группа – 30 мин.

Работа по физическому развитию дошкольников реализуется также через спортивные досуги, соревнования, праздники, развлечения и иные формы организации двигательной активности детей.

Диагностика проводится в начале (октябре) и конце (мае) учебного года.

Цель проведения диагностики: выявление результативности воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию детей.

Задачи проведения диагностики:

1. Отслеживание динамики физического развития каждого ребенка.
2. Выявление и корректировка проблем.

Форма проведения диагностики:

1. Тестирование
2. Беседы с детьми.
3. Замеры.
4. Соревнования, эстафеты

Для точности фиксации данных используются измерительные приборы (секундомер, рулетка, шагомер и пр.).

Используются критерии оценки по трехбалльной системе на основе минимальных требований по двигательной подготовленности для детей от 3 до 7 лет.

(литература: *Готовимся к аттестации! Методическое пособие для педагогов ДОУ.* – СПб.: «Детство-Пресс», 2000, ст.119)

высокий уровень	3 балла
средний уровень	2 балла
низкий уровень	1 балл

1.1. Цели и задачи программы

Программа «Физкульт-ура!» направлена на сохранение и укрепление здоровья и обеспечение полноценного физического развития воспитанников ДОУ.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;

- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно- оздоровительной работы;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

1.2. Законодательно- нормативное обеспечение программы.

1. Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. СанПиН 2.4.1.3049-13
3. Приказ Департамента образования Тульской области №583 от 21.04.2003 г. «О введении в содержание дошкольного образования регионального компонента».
4. Устав Учреждения.

Практический материал программы по разделам и темам, подобран в логической последовательности с соблюдением принципов доступности, наглядности, образности, положительных сенсорных воздействий и т.д., обеспечивающих включение в занятия разнообразных средств и форм физической культуры и реализацию оздоровительных и развивающих задач.

Материал программы распределён на 4 года обучения в соответствии с возрастными особенностями дошкольников:

- первый год обучения – дети 3-4 лет (вторая младшая группа);
- второй год обучения – дети 4-5 лет (средняя группа);
- третий год обучения – дети 5-6 лет (старшая группа);
- четвёртый год обучения – дети 6-7 лет (подготовительная группа).

Программа рассчитана на различные формы проведения занятий, однако основными из них являются специально организованные групповые занятия.

1.3. Средства реализации программы и ожидаемые результаты

1. Физические упражнения разностороннего воздействия. Различные сочетания таких упражнений призваны обеспечить формирование осанки, развитие органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, физических качеств и двигательных способностей.

Ожидаемые результаты. Формирование способностей: координационных (умение рационально выполнять движения и двигательные действия), скоростных (выполнение двигательных действий в максимально быстром темпе), силовых (умение преодолевать физические трудности, воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели); проявление решительности в действиях; способности своевременно находить и принимать обдуманые решения; развитие выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, способности тер-

петь); развитие гибкости (снижение психоэмоциональной напряженности; развитие подвижности в суставах).

2. Физические упражнения, способствующие решению воспитательных задач.

Для решения таких задач предусматриваются средства, направленные на развитие органов движения: укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, что, в свою очередь способствует:

- развитию организованности, дисциплины, умению держаться свободно, естественно и красиво;
- представлению об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждению к физическому самосовершенствованию.

Ожидаемые результаты: осознание значения физических упражнений для организма, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание волевых качеств.

3. Физические упражнения, формирующие и развивающие основные свойства нервной системы и психомоторики.

Упражнения, направленные на изменение характера процессов торможения и возбуждения; развитие силы, уравновешенности и подвижности, нервных процессов. Параллельно обеспечивается формирование и совершенствование основных свойств психики и психомоторики:

- восприятия (представление о значимости восприятия для овладения движениями); овладение системой сенсорных эталонов; перцепционными умениями);
- внимания (представление о значимости внимания для овладения движениями; способствовать необходимой и стойкой сосредоточенности и переключению внимания);
- представления о координационных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма;
- умения различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувства времени и пространства;
- ориентировки (представления о значимости ориентирования во времени, в пространстве, ситуациях).

Ожидаемые результаты: Развитие процессов: внимания (умение сосредоточиться не только на то короткое время, когда преподаватель делает замечание, но и тогда, когда это замечание адресовано другим детям); восприятия (глубокое чувствование и правильная оценка красоты в физической культуре); ориентировки (проявление нравственных норм в конкретных ситуациях физкультурной деятельности). Формирование у детей понятий, убеждений, мотивации жизненных ориентаций, среди которых приоритетным является собственное здоровье. Укрепление здоровья ребёнка проходит через достижение гармонии с природой, окружающей средой. Именно в таких условиях обеспечивается психическое, физическое, социальное благополучие.

4. физические упражнения общего назначения

Ожидаемые результаты. Формирование осанки (развитие организованности, дисциплины, умения держаться свободно, естественно и красиво); развитие органов движения; укрепление опорно-двигательного аппарата (развитие мышечного корсета, позволяющего формировать представление об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию).

5. физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей.

Ожидаемые результаты. Формирование координационных способностей (умение рационально выполнять движения и двигательные действия); скоростных (выполнение двигательных действий в максимально быстром темпе), проявление решительности в действиях, способности своевременно находить и принимать обдуманные решения; силовых (умение преодолевать физические трудности, воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели); развитие выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, способности терпеть); развитие гибкости (снижение психоэмоциональной напряженности; развитие подвижности в суставах).

Средства физического воспитания в коррекционно-оздоровительном направлении.

1 – массаж и самомассаж.

Ожидаемые результаты. Усвоение правил и приёмов массажа (движения необходимо делать по ходу тока крови; не массировать лимфатические узлы (пах, подмышечная впадина, подколенная ямка); овладение простейшими приемами (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание).

2 – закаливание.

Ожидаемые результаты. Усвоение основных средств закаливания (воздухом, водой); умение самостоятельно проделывать простейшие процедуры, помогать друг другу.

3 – физические упражнения общего назначения.

Ожидаемые результаты. Формирование осанки детей, (представление о правильной осанке; знание основных средств воспитания правильной осанки; выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки; умение контролировать свою осанку).

Развитие органов дыхания (умение правильно дышать; знание естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха; умение выполнять упражнения для тренировки нормального дыхания); развитие опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим двигательным аппаратом; знание о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений; умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами).

4 – физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей.

Ожидаемые результаты. Формирование способностей:

- координационных (представление о координационных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства);
- скоростных (представление о скоростных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение проявлять быстроту в простых и сложных двигательных реакциях; умение выполнять скоростную работу в быстром темпе);
- силовых (представления о силовых способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение проявлять кратковременные, умеренные по нагрузке, скоростно-силовые напряжения в подвижных играх; выполнять различные силовые упражнения без длительного натуживания; выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом);
- развитие выносливости (представление о выносливости и ее значение для жизнедеятельности организма; умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз; смешанные висы и упоры; многократное повторение упражнений циклического характера);
- развитие гибкости (представление о гибкости и ее значимость для жизнедеятельности организма; выполнение упражнений с большой амплитудой; самоконтроль за состоянием гибкости, телосложением).

1.4. Общие педагогические и специальные принципы реализации программы.

Настоящая программа основывается на общепедагогических принципах управления деятельностью детей (Сластёнин В. В.; Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А.):

- непрерывного общего развития личности,
- природосообразности воспитания,
- культуросообразности,
- персонализации педагогического взаимодействия,
- профессионально-этической взаимответственности,
- обучения и воспитания детей в коллективе,
- связи воспитания с жизнью, эстетизации детской жизни,

А также:

- *Принцип синкретичности* (от греч. synkretismos – соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка (решение задач оздоровительных, воспитательных и образовательных);

- *Принцип фaszинации* (от англ fascination – очарование). Развитие у ребенка интереса к движениям и двигательным действиям; положительному отношению к окружающей действительности и предметам; к личности преподавателя.
- *Принцип творческой направленности*. Подводить ребенка к творческому осмыслению предлагаемых упражнений, предлагать ему создать новые движения на основе изученных. Педагог создает возможность и обстановку, способствующие самостоятельности ребенка в решении двигательных задач.

Минимальные требования по двигательной подготовленности для детей от 3 до 7 лет.

(литература: *Готовимся к аттестации! Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «Детство-Пресс», 2000, ст.119*)

Таблица №2

Пол ребенка	бег на 30м, сек	бег на 10 м, сек	метание набивного мяча, см	метание мешочка с песком вдаль, см		прыжок в длину с места, см	прыжок в высоту с места, см	статическое равновесие, сек	становая сила, кг	сила кисти рук	
				правая (ведущая) рука	левая рука					правая (ведущая) рука	левая рука
4 года											
мальчики	10,5-8,8	3,3-2,4	117-185	2,5-4,1	2,0-3,4	60-90		3,3-5,1	14-18	3,9-7,5	3,5-7,1
девочки	10,7-8,8	3,4-2,6	97-178	2,4-3,4	1,8-2,8	55-93		5,2-8,1	12-16	3,1-6,0	3,2-5,6
5 лет											
мальчики	9,2-7,9	2,5-2,1	187-270	3,9-5,7	2,4-4,2	100-110	20-26	7,0-11,8	18-25	6-9	6-8
девочки	9,8-8,3	2,7-2,2	138-221	3,0-4,4	2,4-3,5	95-104	20-23	9,4-14,2	14-20	6-8	5-7
6 лет											
мальчики	7,8-7,0	2,2-2,0	450-570	6,7-7,5	5,8-6,0	116-123	22-25	40-60	20-23	11	10,5
девочки	7,8-7,5	2,4-2,2	340-520	4,0-4,6	4,0-4,4	111-123	21-24	50-60	19-21	10	9

3. Учебный план

месяцы	общеразвивающие упражнения	ходьба и бег	упражнения в равновесии	прыжки	катание, бросание, ловля, метание	ползание, лазание	подвижные игры	игры малой подвижности	тестирование
Учебный план для детей 2 младшей группы (3-4 лет)									
сентябрь	8	8	4	5	4	4	8	8	
октябрь	8	8	3	6	4	4	8	8	
ноябрь	8	8	4	5	4	4	8	8	1
декабрь	8	8	4	5	4	4	8	8	
январь	6	6	3	4	3	4	6	6	
февраль	8	8	3	5	4	4	8	8	
март	8	8	3	4	4	4	8	8	
апрель	8	8	4	4	4	4	8	8	
май	8	8	3	4	4	4	8	8	1
Учебный план для детей средней группы (4-5 лет)									
сентябрь	8	8	4	5	6	5	8	8	
октябрь	8	8	5	6	5	4	8	8	
ноябрь	8	8	4	5	6	5	8	8	1
декабрь	8	8	4	5	5	5	8	8	
январь	6	6	3	4	4	3	6	6	
февраль	8	8	4	5	5	4	8	8	
март	8	8	5	5	6	4	8	8	
апрель	8	8	4	6	6	5	8	8	
май	8	8	4	5	6	4	8	8	1

Учебный план по физической культуре для детей старшей группы (5-6 лет)

	общеразвивающие упражнения	ходьба и бег	упражнения в равновесии	прыжки	катание, бросание, ловля, метание	ползание, лазание	спортивные игры	подвижные игры	игры малой подвижности	тестирование
сентябрь	8	8	5	6	6	5	2	8	8	
октябрь	8	8	4	6	6	6	3	8	8	
ноябрь	8	8	5	5	5	5	3	8	8	1
декабрь	8	8	4	6	6	5	3	8	8	
январь	6	6	3	4	4	4	2	6	6	
февраль	8	8	4	5	6	5	3	8	8	
март	8	8	4	6	5	5	3	8	8	
апрель	8	8	4	5	6	5	4	8	8	
май	8	8	5	5	5	5	4	8	8	1

Учебный план по физической культуре для детей
подготовительной группы (6-7 лет)

	общеразвивающие упражнения	ходьба и бег	упражнения в равновесии	прыжки	катание, бросание, ловля, метание	ползание, лазание	спортивные игры	подвижные игры	игры малой подвижности	тестирование
сентябрь	8	8	5	6	6	5	3	8	8	
октябрь	8	8	6	6	6	6	3	8	8	
ноябрь	8	8	5	5	5	5	3	8	8	1
декабрь	8	8	4	6	6	5	3	8	8	
январь	6	6	4	4	4	4	2	6	6	
февраль	8	8	4	5	6	5	3	8	8	
март	8	8	4	6	5	5	4	8	8	
апрель	8	8	4	5	6	5	4	8	8	
май	8	8	5	5	5	5	5	8	8	1

Список литературы:

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: «ТЦ Сфера», 2003.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: «Владос», 2001.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. (Младшая группа). – М.: «Владос», 2001.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. (Средняя группа). - М.: «Владос», 2001.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. (Старшая группа). - М.: «Владос», 2001.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. (Подготовительная группа). М.: «Владос», 2001.

9. Галанов А.С. Игры, которые лечат. (Для детей от 1 года до 3 лет). – М.: «Т.Ц. Сфера», 2006.
10. Галанов А.С. Игры, которые лечат. (Для детей от 3 года до 5 лет). – М.: «Т.Ц. Сфера», 2005.
11. Галанов А.С. Игры, которые лечат. (Для детей от 5 до 7 лет). – М.: «Т.Ц. Сфера», 2005.
12. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2007.
13. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: «ВАКО», 2005.
14. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007.
15. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. –М. 2004.
16. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. –М.: «Линка-пресс», 2005.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
18. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. –М. 2004.
19. Сайкина Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам. СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
20. Физическое воспитание детей дошкольного возраста /под ред. А.И.Шустова/, М., 1982.
21. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000.
22. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.
23. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.