

Рецензенты:

Калашникова Т.П. — д-р мед. наук, профессор ПГМА;

Наумов А.А. — канд. пед. наук, доцент ПГГПУ, г. Пермь;

Родин Ю.И. — д-р психол. наук, профессор кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ, Москва.

Токаева Т.Э.

Т51 **Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3—7 лет.** — М.: ТЦ Сфера, 2016. — 112 с. (Будь здоров, дошкольник!)

ISBN 978-5-9949-1115-0

Программа создана на основе результатов исследования проблемы физического развития и воспитания культуры здоровья детей с учетом интеграции содержания федеральных и региональных программ, требований ФГОС ДО.

В Программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

Программа предполагает развивающее взаимодействие взрослых (инструкторов по физической культуре, воспитателей, родителей) и детей.

УДК 373
ББК 74.100.5

Учебное издание

Токаева Татьяна Эдуардовна

БУДЬ ЗДОРОВ, ДОШКОЛЬНИК

Программа физического развития детей 3—7 лет

Главный редактор *Т.В. Цветкова*

Шеф-редактор *А.В. Никитинская*

Редактор *Д.В. Пронин*

Серийное оформление обложки *М.Д. Лукина*

Корректор *Л.Б. Успенская*

Компьютерная верстка *Т.Н. Полозовой*

Сертификат соответствия № РОСС RU.МН08.Н25252
с 02.02.2015 по 01.02.2018 № 1604122

Подписано в печать 03.09.15. Формат 70×100¹/₁₆.

Бумага типографская. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 9,03. Тираж 4000 экз.
Заказ №891.

ООО «Творческий Центр Сфера»

ООО «ИД Сфера образования»

Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, корп. 3.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Отпечатано в полном соответствии с предоставленными материалами в типографии ООО «Чеховский печатник».
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1.
тел.: +7 915 222 15 42, +7 926 063 81 80.

Пояснительная записка

Цель программы «Будь здоров, дошкольник» — приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;
- содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3—7 лет.

В разделе «Представления о себе, своем здоровье и физической культуре» темы, подлежащие освоению ребенком: «Я человек», «Я открываю мир движений», «Я осваиваю гигиену и этикет», «Я учусь правильно организовывать свою жизнь», «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье», раскрывают задачи и содержание физического и здоровьесформирующего воспитания.

Раздел «Навыки здоровья и физической культуры» включает содержание трех тем: «Культурно-гигиенические навыки», «Двигательные умения, навыки и способности», «Культура отдыха и социальной безопасности».

В разделе «Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре» особый акцент сделан:

- на формирование социальной позиции субъекта в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладение детьми способами ЗОЖ;
- формирование и проявление субъектных отношений, склонности, интереса к физкультурным занятиям, восстановление авторитета «спортивной и здоровой семьи».

Распределить физкультурно-оздоровительную деятельность целесообразно по сезонам:

- знания о себе, своем теле, своих возможностях целесообразнее давать осенью, когда проводится диагностика здоровья ребенка, уровня его физического развития. Соответственно в сентябре — «Какой Я?», октябрь — «Я и растения, питание, витамины», ноябрь — «Я и животные, подготовка к зиме, одежда, традиции моды»;
- зимой целесообразнее познакомить с зимними забавами, традициями образа жизни: в декабре — «Я и дом, этикет, традиции», январе — «Я и здоровье человека зимой», феврале — «Я и мой город, спортивные традиции пермяков»;

- весной связать физкультурно-оздоровительную деятельность с природой: в марте — «Я расту, весенние изменения в природе, потребность в витаминах», апреле — «Я, растения, животные весной», мае — «Каким я стал?».

Завершаются разделы уровнями характеристиками физического развития и освоения культуры здоровья, выделением критериев физической подготовленности, что помогает взрослым правильно построить свое взаимодействие с детьми.

Методические рекомендации, составленные с учетом важнейших психофизиологических особенностей развития детей, позволяют более эффективно организовать педагогический процесс в каждой возрастной группе.

Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физкультуре (два в зале, одно на воздухе) в неделю, одно занятие в неделю по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим.

В каждой ДОО режим может корректироваться в соответствии с возрастом детей, требованиями СанПиН, климатическими изменениями (во время морозов дети гуляют в группе, во время ливня, солнечной радиации, выбросов вредных веществ в атмосферу и повышении ПДК), временем года (зимой время прогулки для малышей можно сократить), уровнем навыков, организованностью детей, согласованностью в работе персонала группы.

В учебно-методическом комплекте программы предлагается большое разнообразие зимних игр-упражнений, физкультурных занятий и прогулок на открытом воздухе, которые могут проводиться в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Важнейшие условия реализации программы физического развития и воспитания культуры здоровья:

- высокий уровень педагогической рефлексии коллектива ДОО, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, ориентации детей в способах ЗОЖ человека, уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здоровьесформирования у детей;
- рациональная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке ДОО для игр и занятий, высокий уровень гигиенического обслуживания, обеспечение психологического комфорта, индивидуализацию и дифференциацию оздоровительных режимов с учетом традиций семейного воспитания;
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках,

умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после сна, босохождение на физкультурных занятиях в зале;

— наличие физкультурного оборудования, центров здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательнo-дидактические и здоровьeформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

Программа предоставляет возможность каждому педагогу творчески подходить к планированию и организации форм физического и здоровьeформирующего образования в дошкольной организации и семье.

В систему физкультурно-оздоровительной работы рекомендуется включать:

— создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей (выполнение правил санитарии и гигиены, организация сквозного проветривания (3—5 раз в отсутствие детей), специально подобранные комнатные растения, поглощающие вредные вещества, выделяющие фитонциды и увлажняющие воздух, температура воздуха в группе в пределах 18—21 °С);

— обеспечение высокой культуры гигиенического обслуживания детей;

— соблюдение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду;

— обеспечение индивидуализации и дифференциации режимных процессов и их воспитательной направленности с учетом уровня физического развития детей, состояния их здоровья;

— создание условий и традиций семейного физического воспитания;

— выполнение оптимального двигательного режима, состоящего из оздоровительной гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в центре «Физкультуры и здоровья» с пособиями, тренажерами, дидактическими и здоровьeформирующими играми; бытовой и игровой деятельности:

Возраст, года/лет	Теплое время года, тыс. шагов	Холодное время года, тыс. шагов
3	11—12	9—9,5
4	12,5—13,5	10—10,5
5	14—15	11—12
6	15,5—17,5	12,5—14

— закаливание.

Каждая ДОО имеет право на свою систему физического воспитания в зависимости от материально-технических условий, типа, уровня здоровья детей, их физического развития и подготовленности, профессионализма воспитателей.

Педагогический коллектив самостоятельно определяет, каким формам физической культуры и здоровьесформирующего воспитания отдать предпочтение, оценивая их эффективность по конечным результатам.

Мы очень дорого расплачиваемся за пренебрежение к ценностям физической культуры, которая должна рассматриваться как единственный предмет, готовящий детей к здоровому образу жизни. Он должен быть, как записано в Международной хартии физического воспитания и спорта, сфокусирован на развитии физических, психических и социальных качеств, обучение этических норм, справедливости и самодисциплины, воспитывать уважение к себе и другим людям, обучать терпимости и ответственности для жизни в демократическом обществе, воспитывать самоконтроль с самого раннего детства.

Автор программы выражает благодарность за оказание поддержки в ее создании и апробации коллективам экспериментальных площадок г. Перми и Пермского края, ДОО Республики Удмуртии, Кировской, Свердловской областей, ЗАО компании «Краснокамская фабрика игрушки», Министерству образования и науки Пермского края, Департаменту образования администрации г. Перми, Управлениям образования ЗАТО Звездный, Чагинского, Кунгурского, Добрянского районов Пермского края.

Программа обеспечена методическими пособиями:

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 3—4 лет.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 4—5 лет.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 5—6 лет.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 6—7 лет.

Готовятся книги по физическому развитию детей раннего возраста «Будь здоров, малыш», альбомы и другие пособия.