

«Принято»
Педагогический совет № 4
От «» мая 2018 г.



Утверждаю
Приказ № 4 от 04.05.2018
Заведующий МКДОУ д/с № 234
И.А. Цепелева

**Вариативная часть ООП
«Здоровье детей Сибири»,
реализуемая в рамках ОО
«Физическое развитие»
для детей от 3 до 7 лет.
Срок реализации: 4 года.**

Авторы: Манакова Н.В., Гейнисман М.Л.
(разработана на базе ДОУ)

2018

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
	Паспорт программы	3-4
I.	Целевой раздел	5-6
	Пояснительная записка	5
	Цель и задачи парциальной образовательной программы	5
	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста парциальной образовательной программы	5
II.	Содержательный раздел	6
	Описание образовательной деятельности по реализации парциальной образовательной программы (особенности программы)	7
	Педагогические и оздоровительные технологии	8
	Планирование по развитию основных физических качеств	10
	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	11
	Использование ресурсов других социальных институтов	11
III.	Организационный раздел	
	Описание условий реализации программы. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	12
	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	13
	Кадровые условия	13
	Контроль за реализацией программы	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Программа «Здоровье детей Сибири»
Основные разработчики Программы	Манакова Н.В., Гейнисман М.Л.
Сроки реализации Программы	4 года.
Цель Программы	Цель: обеспечить физическое и психическое благополучие, комфортное состояние, связанное с двигательной деятельностью, воспитания у ребенка здорового образа жизни.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">- снижение заболеваемости;- формирование у детей осознанной потребности в ежедневной двигательной активности;- формирование элементарных знаний у детей в области физического воспитания, строения организма;- закрепление знаний правил безопасности во время выполнения тех или иных упражнений, как во время образовательной деятельности, так и в свободной деятельности.

Ожидаемые результаты реализации программы	<p>(К концу дошкольного детства воспитанники):</p> <ul style="list-style-type: none">• выполняют качественно основные виды движений, пользуются ими в зависимости от обстоятельств;• в любой деятельности сохраняют правильную осанку;• выполняют физические упражнения из исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции и самостоятельно.• умеют правильно бегать, прыгать, метать;• в прыжках правильно приземляются;• активно участвуют во всех подвижных играх, организуют их самостоятельно и обучают им маленьких;
---	---

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

К числу приоритетных задач образования на современном этапе развития общества относится задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Созданная на базе ДООУ № 234 программа «Здоровье детей Сибири» (авторы Н.В.Манакова, М.Л. Гейнисман, авторское свидетельство № 25 от 22.06.1993.) разработана еще в 1993 году, однако полностью отвечает требованиям стандарта.

Цель: обеспечить физическое и психическое благополучие, комфортное состояние, связанное с двигательной деятельностью, воспитания у ребенка здорового образа жизни.

Задачи:

- снижение заболеваемости;
- формирование у детей осознанной потребности в ежедневной двигательной активности;
- формирование элементарных знаний у детей в области физического воспитания, строения организма;
- закрепление знаний правил безопасности во время выполнения тех или иных упражнений, как во время образовательной деятельности, так и в свободной деятельности.

Планируемые результаты (К концу дошкольного детства воспитанники):

- выполняют качественно основные виды движений, пользуются ими в зависимости от обстоятельств;
- в любой деятельности сохраняют правильную осанку;
- выполняют физические упражнения из исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции и самостоятельно.
- умеют правильно бегать, прыгать, метать;
- в прыжках правильно приземляются;
- активно участвуют во всех подвижных играх, организуют их самостоятельно и обучают им маленьких.

II. Содержательный раздел

Реализация программы «Здоровье детей Сибири» начинается в младшей группе детского сада как вариативная часть основной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательная деятельность с шашками проводится с детьми 2 раза в неделю – НОД «Физическое развитие»

15 минут в младшей группе;

20 минут в средней группе;

25 минут в старшей группе;

30 минут в подготовительной группе.

Особенности программы:

- **Так как программа нацелена на развитие у детей выносливости, то за основу целенаправленной физической подготовки был взят оздоровительный бег.**

(младшие дошкольники бегают в течение 1 минуты, далее в каждой возрастной группе время бега постепенно увеличивается, достигая к подготовительной группе уже 20 минут).

- **В работе учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку** с учетом его здоровья и физических возможностей.
- **Дифференцированный подход в физическом развитии мальчиков и девочек;** на занятиях в подгруппе мальчиков преобладают упражнения на развитие силовых качеств, на выносливость и ловкость, в подгруппе девочек - на развитие гибкости (пластичности), силу мышц брюшного пресса, ягодичных мышц.
- **Развитие основных физических качеств ребенка** (гибкость, ловкость, скорость, выносливость и сила) как базовый материал для физического развития детей; Для этого используем все виды двигательных действий человека (по А.И.Кравчуку): статические действия (позы и их сохранение), силовые действия (амплитуда, скорость), вращательные действия (ходьба, бег).

Программа предусматривает следующую методику:

Прежде чем начать работу с детьми, совместно с мед. сестрой ДОУ проводится анализ медицинских карт воспитанников, для определения физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого ребенка.

Начало НОД с 1 сентября – они начинаются с мониторинга физических качеств детей, которые проводится 3 раза в год (в сентябре, январе, мае) и заносятся в разработанную «Карту наблюдения за развитием основных физических качеств ребенка», где имеются 11 граф, из них: 6 граф- это медицинское наблюдение (рост, вес, окружность груди, пульс до нагрузки, пульс после нагрузки и заболеваемость) и 5 граф по физическому развитию.

**Карта наблюдения
за развитием основных физических качеств ребенка в
подготовительной группе
МКДОУ д/с № 234 «КРОХА»
на год**

Ф.И. ребенка	Рост			Вес			Окружность груди			ЧСС до нагрузки			ЧСС после нагрузки			заболеваемость			Целочный Бег 3х10 м			Препяток в длину с места			Толкание наиблизкого шара			кувырок			Целочный Бег 10х10 м		
	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь	сентябрь	октябрь	ноябрь			
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	

Эта деятельность необходима нам для решения образовательных задач: индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

Образовательная деятельность проводится по подгруппам, учитывая гендерный подход - подгруппа девочек и мальчиков в соответствии с сеткой НОД.

Педагогические и оздоровительные технологии.

Принципиально важной стороной в педагогической технологии является позиция ребенка в образовательной деятельности, отношение к ребенку со стороны взрослых.

Используемые педагогические технологии при реализации данной Программы:

1. Личностно-ориентированные технологии

Цель личностно-ориентированного подхода состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих работать с каждым ребенком в отдельности с учетом индивидуальных физических возможностей, потребностей и интересов, а так же состояния здоровья. Личностно-ориентированная технология - это такая воспитательная система, где ребенок является высшей ценностью и ставится в центр воспитательного процесса.

2. Технология игрового обучения.

Цель использования игровых технологий - повышение уровня физических способностей; формирование базиса личностной культуры. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

3. Дыхательная гимнастика

В ходе выполнения упражнений особое внимание уделяется характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения

на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

4. Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

- Массаж и самомассаж стоп;
- Игры и упражнения для профилактики плоскостопия;
- Босохождение (НОД проводится в спортивном зале босиком)

5. Оздоровительный бег (бег - естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца и органов дыхания, внутренних органов).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БЕГА

1. Бег должен доставлять детям удовольствие;
2. Бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей;
3. Бегать каждый день;
4. После бега необходимо расслабиться.

Важно помнить, что исходная длительность бега определяется для каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию.

Годовой план – график развития основных физических качеств ребенка в старшей группе детского сада

Месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август															
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Развитие скоростных качеств																																																												
Развитие скоростно-силовых качеств																																																												
Развитие силовых качеств																																																												
Развитие гибкости, ловкости, пластичности																																																												
Развитие выносливости (бег в мин)																																																												
Тестирование и контроль																																																												

Прим. июнь, июль и август оздоровительный период (развитие основных физических качеств проводят родители)

Годовой план – график развития основных физических качеств ребенка в подготовительной группе детского сада

Месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август															
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Развитие скоростных качеств																																																												
Развитие скоростно-силовых качеств																																																												
Развитие силовых качеств																																																												
Развитие гибкости, ловкости, пластичности																																																												
Развитие выносливости (бег в мин)																																																												
Тестирование и контроль																																																												

Прим. июнь, июль и август оздоровительный период (развитие основных физических качеств проводят родители)

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Формы организации общения педагогов и родителей

Наименование	Цель	Формы проведения общения
<i>Информационно-аналитические</i>	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических срезов, опросов, "Почтовый ящик".
<i>Досуговые</i>	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники.

<i>Познавательные</i>	Ознакомление родителей с возрастными и физическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, клуб «Любителей спорта», статьи в газете ДОО «Дошкольник»,
<i>Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</i>	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей выпуск буклетов с оперативной информацией, педагогическая библиотека для родителей.

Использование ресурсов других социальных институтов

Детский сад при реализации парциальной программы использует ресурсы города – экскурсии в спортивные залы школ № 32,75, 97 (совместные спортивные мероприятия: спортивные праздники, соревнования с учащимися начальной школы)

III. Организационный раздел Условия реализации Программы

Организованная образовательная деятельность формирует самостоятельность в двигательной деятельности детей. Этот процесс проходит успешно, так как он связан с движением, использованием физкультурного оборудования, пособий, тренажеров. Во всех структурах детского сада оборудованы спортивные залы (ул. Никитина и ул. Ленинградская) или спортивно - музыкальные залы (ул. Чехова и ул. Кирова). Они укомплектованы спортивным инвентарем для развития физических качеств.

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием.

Гимнастические коврики
Гимнастические скамейки
Маты
Шведские стенки
Дуги-лесенки

Балансиры
 Ходули на верёвочках
 Тоннели
 Гимнастические палки
 Обручи
 Мячи (гимнастические, футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные)
 Гантели
 Кегли
 Кольцебросы
 Мешки для метания
 Мешки для прыжков
 Экспандеры
 Скакалки
 Массажные (мячи, коврики)
 Дуги для подлезания и др.

Материалы и оборудование для двигательной активности на уличных и спортивных площадках:

Ворота (футбольные)
 Баскетбольные кольца
 Волейбольная сетка
 Теннис
 Бадминтон
 Гимнастические брёвна
 Велосипеды
 Самокаты
 Гольф
 Городки и др.

Использование парциальной программы, обеспечивающей часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Перечень программ, технологий и методических пособий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Н.В.Манакова, М.Л.Гейнисман Программа по физическому воспитанию и оздоровлению детей «Здоровье детей Сибири» Новосибирск. 2. Н.В.Манакова, Е.В. Манакова «Организация работы по развитию скоростных качеств у детей дошкольного возраста. Методические рекомендации к программе «Здоровье детей Сибири» Новосибирск 2002. 3. Н.В.Манакова, Е.В. Манакова «Организация работы по развитию выносливости у детей дошкольного возраста. Методические рекомендации к программе «Здоровье детей Сибири» Новосибирск 2002. 4. Н.В.Манакова, Е.В. Манакова «Организация работы по развитию ловкости у детей дошкольного возраста. Методические рекомендации к программе «Здоровье детей Сибири» Новосибирск 2002. 5. Н.В.Манакова, Е.В. Манакова «Организация работы по развитию гибкости у детей дошкольного возраста. Методические рекомендации к программе «Здоровье детей Сибири» Новосибирск 2002. 6. Н.В.Манакова, Е.В. Манакова «Организация работы по развитию силовых качеств у детей дошкольного возраста. Методические рекомендации к программе «Здоровье детей Сибири» Новосибирск 2002. 7. Н.В.Манакова, Е.В. Манакова .Методическое пособие по использованию полифункциональных наборов серии АЛ 200 в рамках программы «Здоровье детей Сибири» Новосибирск 2002.
--	--

Вариативная часть ООП в области «Физическое развитие» реализуется при проведении НОД в спортивном зале.

План непосредственно-образовательной деятельности

Образовательная область	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическое развитие	2	2	2	2	2

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий:

- Мониторинг индивидуального развития (развитие основных физических качеств) проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май).
- В ДОУ традиционно проводятся Дни физкультуры (сентябрь, январь, май) в форме соревнований и эстафет, спортивных игр.
- В мае детский сад участвует в соревнованиях по легкой атлетике среди дошкольников Октябрьского района.

Кадровое обеспечение Программы

Программа реализуется инструкторами по физической культуре МКДОУ д/с № 234 в младших, средних, старших и подготовительных групп ДОО. Вся работа в ДОУ идет в тесном контакте с узкими специалистами (педиатр, врач - психоневролог, инструктор ЛФК, старшая медсестра, педагог - психолог, учитель - логопед, музыкальный руководитель, воспитатель) и родителями детей.

С 2016 года детский сад является районной стажировочной площадкой по внедрению программы «Здоровье детей Сибири» в образовательные учреждения Октябрьского района».

Контроль за реализацией программы осуществляют заведующий МКДОУ д/с № 234, заместитель заведующего и старший воспитатель.

№	Мероприятия контроля	Сроки	Ответственные
1	Контроль за созданием условий для реализации Программы «Здоровье детей Сибири»	сентябрь	заместитель заведующего и старший воспитатель

2	Контроль за соблюдением требований к организации образовательного процесса, соответствие учебного плана требованиям СанПиНа	февраль	заместитель заведующего старший воспитатель	и
3	Оценка результатов реализации Программы	май	заместитель заведующего старший воспитатель	и