

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №13»
город Галич Костромской области

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
Приказ № 61
От 28 08 2015г.

УТВЕРЖДЕНО



Заведующая МДОУ
ЦРР – д/с №13
Гайдукевич Р. А.

Программа
Физкультурно-оздоровительной направленности
Тема «Подвижная игра»
Возраст обучающихся 3-7 лет.
Срок реализации программы 1 год

Авторы: Сотникова Любовь Валентиновна

Иванова Ольга Львовна

Инструктора по физическому воспитанию.

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для организации занятий по подвижным играм с детьми дошкольного возраста

Система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе нуждается в коренной перестройке, направленной на обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности дошкольников.

Занятия физической культурой занимают одно из наиболее важных мест в современных ДОУ. Средствами физической культуры решаются задачи государственной важности – формирование физического здоровья и основ здорового образа жизни дошкольников.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, обеспечение знаниями в области культуры здоровья, воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья россиян, и особенно школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной среде заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья. Научные данные последнего десятилетия о роли двигательной активности свидетельствуют о том, что без достаточного объёма двигательной активности достижение высоких интеллектуальных и жизненных целей оказалось невозможным. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Новизна настоящей программы дополнительного образования заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший путь к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребёнка перед необходимостью выкладываться до конца.

Целесообразность применения программы в том, что подвижные игры, функционально нагружая организм, формируют и совершенствуют его. В отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастических) игра всегда связана с инициативным началом, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Развлекательная

сторона игр, преимущественное использование в них локомоторных, естественных движений, меньшая жёсткость правил соответствуют функциональным и психологическим особенностям детского организма. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, скоростных и скоростно – силовых способностей и др.).

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует подчеркнуть, что разнообразные движения и действия играющих во время игры оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. С помощью игр можно содействовать общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ. Всё это оказывает комплексное воздействие на организм и способствует укреплению здоровья детей.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности дошкольника.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) навыков;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, творческого отношения к деятельности.

Занятия рассчитаны на один год .

В результате освоения данной программы дети должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать и иметь представление:

- О режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

Уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Охотники и звери», «Ловишка с мячом»

Учебно-тематический план занятий