

Здоровьесберегающая программа
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города
Новосибирска «Детский сад № 506 комбинированного вида» Советского района



«Растим здорового дошкольника»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Раздел I «Здоровый образ жизни»

1. Профилактика заболеваний полости рта
2. Профилактика болезней

Раздел II «Физическая культура – как основа здорового образа жизни»

1. Диагностика физического развития детей:
 - с детьми дошкольного возраста,
 - по плаванию с детьми дошкольного возраста.
2. Элементы ЛФК
3. Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста
4. Плавание
5. Логоритмика – занятия с детьми ОВЗ
6. Просветительская работа с детьми и педагогами

А) Лекции:

«Правильная осанка», «Витамины-витамишки для нашей маленькой малышки», «Закаливание, ЗОЖ и ОБЖ»

Б) Изготовление папок – раскладок, стендов по ЗОЖ и ОБЖ.

В). Консультации для воспитателей и младших воспитателей.

Г) Сценарный материал воспитателей проведения мероприятий по ЗОЖ.

Д) Сценарный материал спортивных праздников с детьми дошкольного и школьного возраста.

7. Спортивные праздники и досуги с детьми дошкольного возраста.

Раздел III Безопасность детей

1. Инструкции по охране жизни и здоровья детей во время физкультурных занятий.
2. Оказание первой медицинской помощи.
 - Памятки.
 - Практические занятия с воспитателями и младшими воспитателями.
 - Инструктажи с коллективом.

РАЗДЕЛ 1

«Образ жизни и здоровье»

Программа
«Здоровые
зубы» -
профилактика
заболеваний
полости рта

Функция ротовой полости
и что в ней находится

Правила ухода за
зубами

Здоровое питание –
здоровые зубы

Кариес

Как фтор
укрепляет зубы

Профилактика
болезней

Инфекционные
заболевания:

Простудных
заболеваний

РАЗДЕЛ 2

Физическая культура – как основа здорового образа жизни



Направления в работе

Диагностика
физического
развития
детей

Просветительская
работа с
детьми и
педагогами

Физкультурные
занятия с
детьми
дошкольного
возраста

Спортивные
праздники,
досуги

Изготовление
нестандартного
оборудования
для физических
занятий

Плавание с
детьми
дошкольного
возраста

Спортивные
соревнования

Логоритмика
с детьми
ОВЗ
дошкольного
возраста

муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад № 506
комбинированного вида» Советского района



**Программа образования
по обучению плаванию
в детском саду
«Дельфинчик»
для детей дошкольного возраст
(3-7 лет)
на 2017 – 2021 уч. год.**

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»;
- ФГОС ДО;
- Устав МКДОУ д/сад № 506
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.
- СанПиН 2.1.2.1188-03 (Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества)



Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах

| Возрастная группа | Кол – во подгрупп | Кол-во детей в подгруппе | Длительность занятия в одной подгруппе (мин) |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|--|
| Ранний возраст | 3 | 6-8 | 10 |
| младшая группа | 2 | 6-8 | 15 |
| Средняя группа | 3 | 8 – 10 | 20 |
| Старшая группа | 3 | 10 – 12 | 25 |
| Подготовительная группа | 3 | 10 – 12 | 30 |

Обучение плаванию проходит по установленному расписанию занятий.

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- ❖ • Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- ❖ • Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- ❖ • Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию.
- ❖ • Привить интерес к занятиям по плаванию.



Задачи обучения плаванию дошкольников:



- Учить не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Первый год обучения
вторая младшая группа (3 – 4 года)

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать опусканию лица в воду.
3. Обучать выдоху в воду.
4. Обучать различным видам передвижения в воде (по дну бассейна).
5. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).



Ожидаемый результат:

- Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- Умение опускать лицо в воду.
- Умение делать выдох в воду.
- Умение погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

Второй год обучения средняя группа (4 – 5 лет)

Задачи:

- Обучать умению открывать глаза в воде.
- Продолжать обучать выдоху в воду, погружая лицо.
- Обучать всплывать и лежать на поверхности воды.
- Обучать скольжению на груди (на спине, при условии усвоения скольжения на груди).
- Формировать представление о движении ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).



Ожидаемый результат:

- Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- Умение выполнять выдох в воду с погружением лица и вдох у поверхности.
- Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- Умение выполнять скольжение на груди и или на спине.
- Опробование движений ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (и с подвижной опорой).

Третий год обучения старшая группа (5 – 6 лет)

Задачи:

- Обучать выполнению многократных выдохов в воду.
- Обучать скольжению на груди и на спине.
- Обучать и совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
- Обучать согласованной работе рук и ног при плавании облегченным способом (кроль на груди и на спине без выноса рук).
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).



Ожидаемый результат:

- Умение выполнять многократные выдохи в воду (до 3 – 4 циклов подряд).
- Умение скользить на груди и на спине.
- Освоение техники работы ног как при способе кроль на груди и на спине.
- Умение выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
- Умение проплыть облегченным способом на груди и на спине 6 – 7 метров.

Четвёртый год обучения
подготовительная к школе группа
(6 – 7 лет)

Задачи:

- Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд).
- Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук).
- Сформировать представление о существующих способах спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
- Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).
- Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.



Ожидаемый результат:

- Умение выполнять многократные выдохи в воду до 10 циклов подряд.
- Умение проплыть облегченным способом на груди или на спине 10 – 15 метров.
- Уметь проплыть под водой небольшое расстояние (1,5 – 2 метра).

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

| Основные плавательные движения | Существенные ошибки |
|--|--|
| Скольжение на груди | Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч). |
| Скольжение на спине | Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад). |
| Движения руками при плавании кролем на груди | Неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; опускание руки на воду локтем вниз. |
| Движения руками при плавании кролем на спине | Чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений. |
| Движения руками при плавании брассом | Широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка |
| Движения ногами при плавании кролем на груди | Чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений. |
| Движения ногами при плавании кролем на спине | Низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывание с бока на бок). |
| Движения ногами при плавании брассом | Несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка |

Критерии оценки

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень плавательной подготовленности – означает правильное выполнение, навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам уверенно выполняет упражнение.

Средний уровень плавательной подготовленности – говорит о промежуточном положении, недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.

Низкий уровень плавательной подготовленности – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.



Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
№ 506
по физической культуре
«Спортландия»
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)
на 2017 – 2021 уч. год.

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Гончукова Любовь
Владимировна



Программа образования МКДОУ д/с № 506 по физической культуре «Спортландия» для детей дошкольного возраста (3-7 лет) на 2017 – 2021 уч. год.

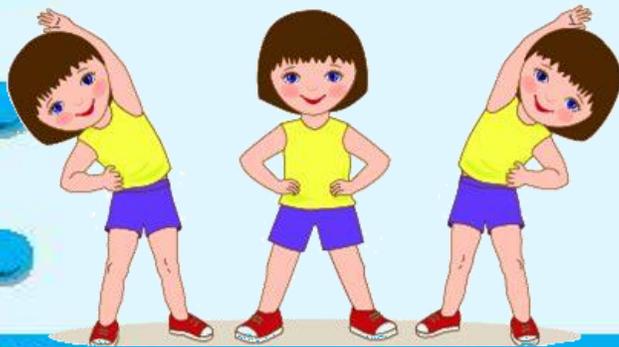


**РАБОТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ
НАПРАВЛЕНИЯМ:**

Сохранение и укрепление
здоровья

Обучение жизненно
необходимым двигательным
умениям и навыкам.

Развитие основных
физических качеств:
быстроты, силы,
выносливости, ловкости.



ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формировании правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Образовательная область
«Физическое развитие»

Развитие физических качеств,
накопление и обогащение
двигательного
опыта

«Физическое развитие»

Формирование потребности
в двигательной активности и
физическом совершенствовании

Примерный перечень
основных движений,
спортивных игр и
упражнений



М
Л
О
Д
Ц
И
О
Г
О
У
Д
Л
В

Логопедическая ритмика в системе
коррекционной работы по устранению
фонетико-фонематических нарушений
с детьми ОВЗ



Формы работы
с детьми с ОВЗ

Интонационно –
фонетические
упражнения

Комплексы логоритмики

Голосовые
сигналы
доречевой
коммуникации

Этапы логоритмических
упражнений по развитию
общей и мелкой моторики

Артикуляционная
гимнастика



РАЗДЕЛ 3

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

Проведение
совместной
деятельности с
детьми по
ОБЖ и ЗОЖ

Внедрение метода
проектов
«Заботимся о
своем здоровье»

Ежегодный
праздник
«Красный,
желтый, зеленый»

Создание условий
в ДОУ по ОБЖ и
ЗОЖ

Основные разделы ОБЖ

Ребенок и другие люди

Здоровье ребенка

Ребенок и природа

Эмоциональное
благополучие ребенка

Ребенок дома

Ребенок на улице





Спасибо за внимание!!!

