

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



## РАЗДЕЛ 2

### Физическая культура – как основа здорового образа жизни



## Направления в работе

Диагностика  
физического  
развития  
детей

Просветительск  
ая работа с  
детьми и  
педагогами

Физкультурны  
е занятия с  
детьми  
дошкольного  
возраста

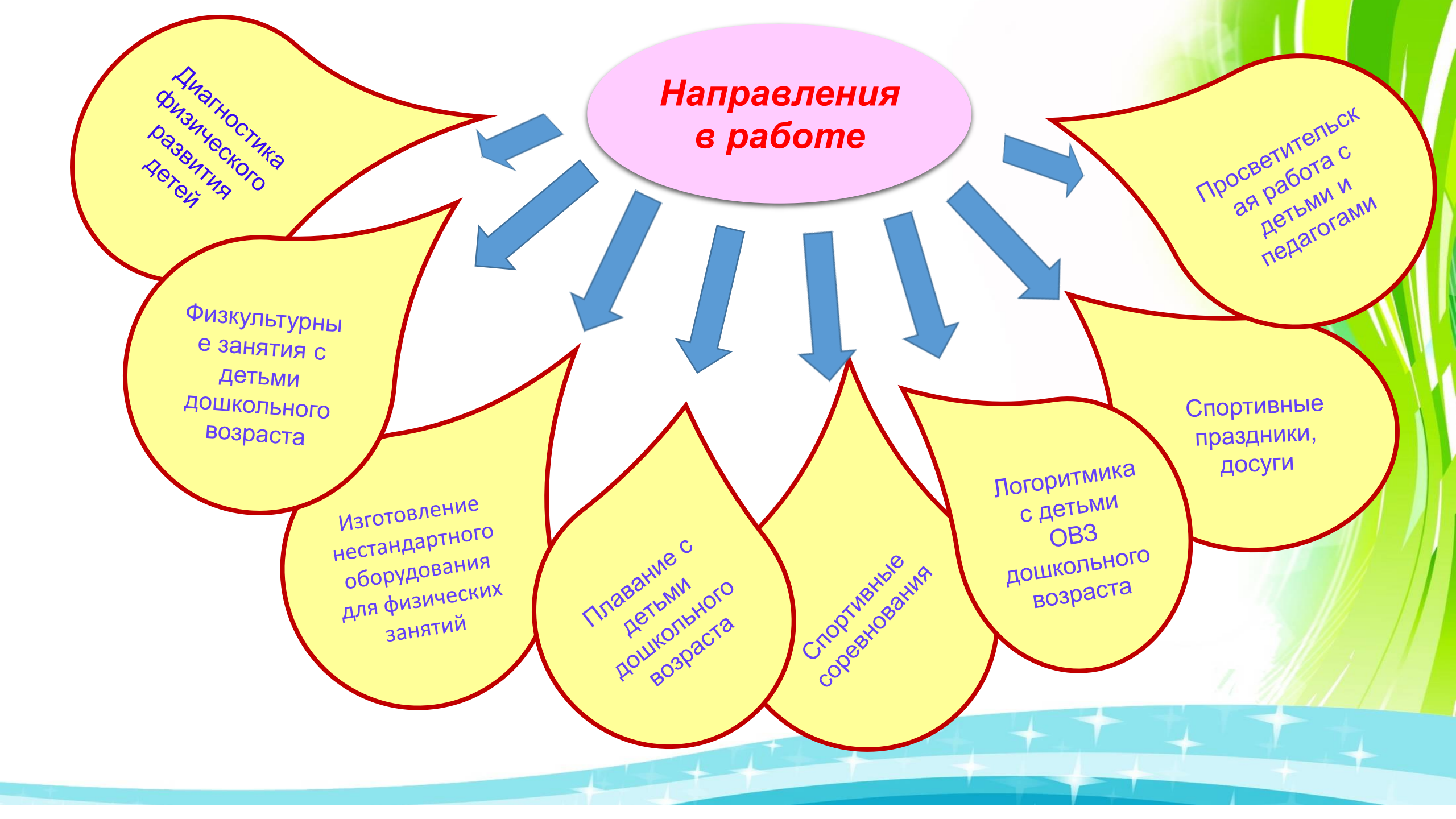
Спортивные  
праздники,  
досуги

Изготовление  
нестандартного  
оборудования  
для физических  
занятий

Плавание с  
детьми  
дошкольного  
возраста

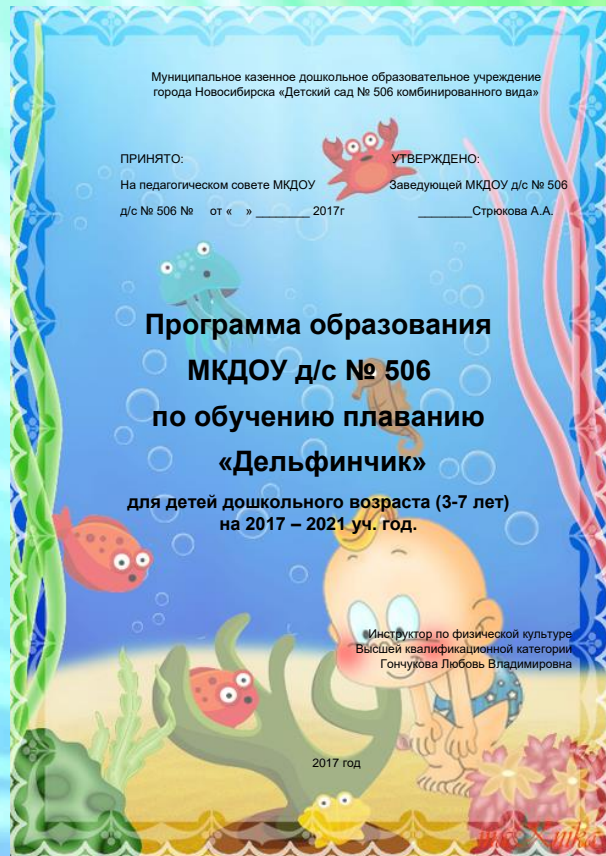
Спортивные  
соревнования

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 проплывать 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.



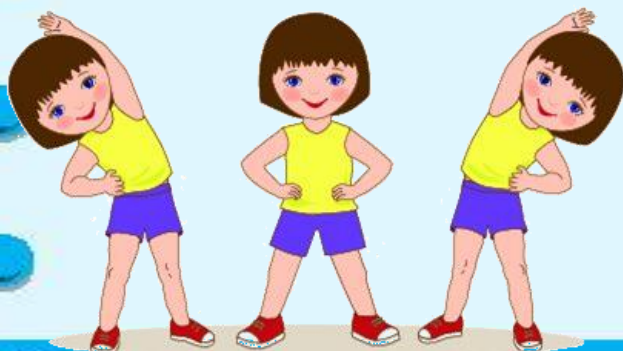


**РАБОТА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ  
НАПРАВЛЕНИЯМ:**

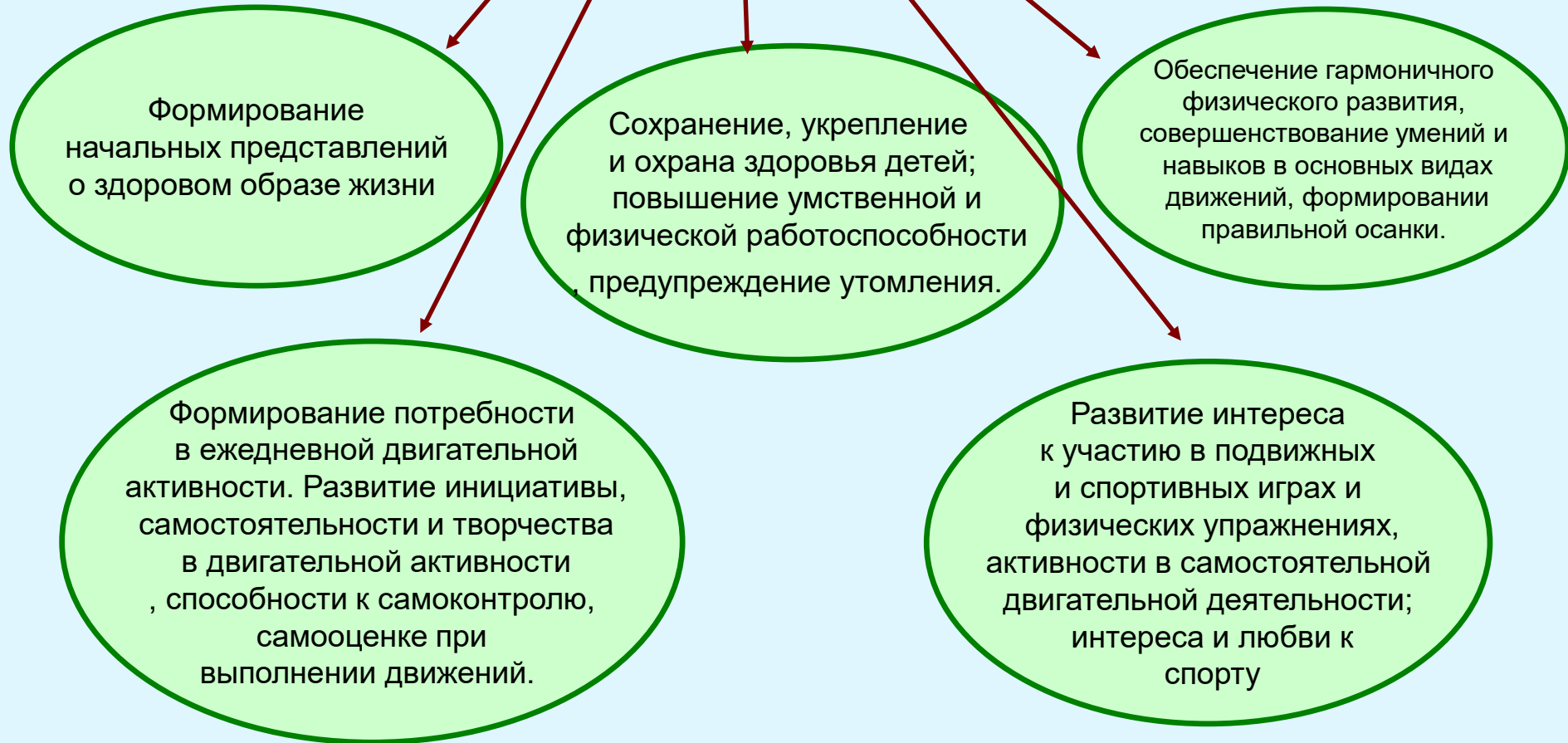
Сохранение и укрепление  
здоровья

Обучение жизненно  
необходимым двигательным  
умениям и навыкам.

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



## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ



# 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  
Р  
У  
П  
Ы





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!!!**

