**Физкультурно – оздоровительная программа**

 **«Неболейка»**

 для детей средней группы (от 4 до 5 лет)

 Срок реализации: 01.09.2015 – 31.05.2016гг.

 . Воспитатель: Щербакова О.М.

 **Пояснительная записка.**

Девиз:

 Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- использование гибкого охранительного режима

- правильного рационального питания

- создание санитарно-гигиенических условий

- условий для закаливания

- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей

- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

Проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно-коррекционно-развивающей среды.

БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ. Так появилась необходимость введения в жизнь детей программы «Неболейка».

**Цель**

- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

- создание психолого-педагогических условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения к ребенку, уважение к индивидуальности и личности

- оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм функционально-оздоровительной деятельности детей

- систематизация мероприятий по организации двигательной активности детей

- поиск новых путей практической реализации современных технологий

- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями

- создание здоровьесберегающей среды

- подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни

- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи**

Главными актуальными задачами являются:

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений

- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред

- создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению

- использование здоровье сберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования

- организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности

- просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей.

**Принципы**

- принцип разностороннего развития личности

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

- принцип гуманизации

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

- принцип индивидуальности

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

- принцип цикличности и систематичности

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

- принцип оздоровительный

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

- принцип взаимосвязи с семьей

соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровье сберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка.

 **Формы**

Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:

1. Специально организованная деятельность

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов

- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)

- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные)

- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения

- оздоровительный бег, босохождение

- динамические паузы

- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)

- гимнастика пробуждения

- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, обильное мытье рук, утренний прием на улице)

- психологическая поддержка

- проектная деятельность

- прием детей на улице в теплое время года

- оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличием спортзала.

2. Совместная деятельность с детьми

индивидуальная здоровье сберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья

3. Самостоятельная деятельность детей

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка

4. Интеграция с другими образовательными областями

художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность

5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы

совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни.

6. Взаимодействие со специалистами ДОУ

консультации логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, медицинского персонала

Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей

Здоровьесберегающие технологии

- народные игры, подвижные игры, спортивные игры

- игровые упражнения, игровые задания

- гимнастика корригирующая

- гимнастика пальчиковая

- гимнастика для глаз

- динамическая пауза

- релаксация

- прогулка

- утренняя гимнастика

- закаливание

- бодрящая гимнастика

- индивидуальная профилактическая работа

- свободная двигательная активность

 Все проводится в игровой форме!

 **План работы с детьми по физкультурно-оздоровительной работе**

 **на 2015-2016гг.**

Сентябрь

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Октябрь

«Беседа о здоровье, о чистоте»

ЦЕЛЬ: Дать представление детям о значимости двигательной деятельности. Заинтересовать детей укреплять здоровый образ жизни.

Ноябрь

Познавательное развлечение «Быть здоровым хорошо! Болеть плохо!»

ЦЕЛЬ: Расширить знания детей об особенностях дыхательной системы.

Декабрь

Беседа «Береги здоровье смолоду»

ЦЕЛЬ: Знания о правильном питании, о профилактике и лечении нервной системы, о чистоте.

Январь

Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

ЦЕЛЬ: Познакомить детей с народными средствами для лечения детей.

Февраль

Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук (умывании) и (потешки)

ЦЕЛЬ: Помочь детям запомнить потешки и прибаутки при умывании и уметь их рассказать

Март

Встреча с «Витамином» (различные игры и гимнастики)

ЦЕЛЬ: Рассказать детям о значении питания в жизни человека

Апрель

Открытое мероприятие «Мой весёлый звонкий мяч»

ЦЕЛЬ: Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождения слова «мяч». Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом. Воспитывать потребность ребёнка получать новую информацию о новых предметах.

Май

 Развлечение с детьми «Постарайся угадать, чем листочек может стать»

ЦЕЛЬ: Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом – листом бумаги. Развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве.

Доставить радость от выполнения занимательных физ. упражнений.

Ожидаемый результат: программа «Неболейка» поможет реализовать поставленные задачи: активное участие родителей в спортивных развлечениях; заинтересовать родителей в изготовлении физоборудования из бросового материала. Подготовить с детьми фоторассказ «Путешествие в страну здоровья».

Изготовить стенд «Уголок Айболита»

**Литература**

- Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г

- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г /

- Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./

- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./

- Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/

- Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 1986 г./

- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./

- Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту здоровым [текс] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./

- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./

- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./

- «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева

- «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина

- «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова

- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина

- «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько

- «Скороговорки и чистоговорки» О.А. Новикова

- «Развиваем мелкую моторику» О.И. Крупенчук

- «Давайте чистым воздухом дышать» Д/в 1999 № 7

- «Развитие звуковой культуры речи у детей» Е.В. Колесникова

- Дополнительная литература