

Парциальная программа «Хочу быть здоровым!»

Аннотация

Программа является структурным компонентом ОПП МКДОУ ЦРР д/с № 501, части формируемой участниками образовательных отношений. Программа регламентирует деятельность воспитателя по физической культуре и направлена на качественную реализацию образовательной области «Физическое развитие» в МКДОУ ЦРР д/с № 501.

Программа призвана обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет и рассчитана на 4 года.

Цели и задачи реализации программы

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств дошкольников (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость), как основы гармоничного физического развития;
- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Планируемые результаты освоения программы

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет

Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление

Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы

Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)

Ползает на четвереньках произвольным способом

Лазает по лесенке произвольным способом

Лазает по гимнастической стенке произвольным способом

Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами

Катит мяч в заданном направлении

Бросает мяч двумя руками от груди

Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит

Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит
Метает предметы вдаль правой и левой рукой
Выполняет наклон, не сгибая коленей (см)
Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости правил гигиены в повседневной жизни

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет

Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям
Бег 30 м (мин. и сек.)
Прыжок в длину с места
Выполняет наклон, не сгибая коленей (см)
Метает предметы разными способами
Отбивает мяч об землю двумя руками
Отбивает мяч об землю одной рукой
Уверенно бросает и ловит мяч
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону
Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений
Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя
Обращается к взрослому при плохом самочувствии

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет

Владеет основными движениями в соответствии с возрастом
Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах
Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа
Запрыгивает на предмет (высота 20 см)
Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см
Прыгает в длину с места (не менее 80 см)
Прыгает через короткую и длинную скакалку
Бег 30 м, (мин. и сек.)
Подъем в сед за 30 сек
Выполняет наклон, не сгибая коленей (см)
Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском
Бросает мяч вверх, об землю и ловит его одной рукой
Отбивает мяч на месте не менее 10 раз
Ведет мяч на расстояние не менее 6 м
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге
Выполняет повороты направо, налево, кругом
Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
Следит за правильной осанкой
Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье
Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции

Участвует в играх с элементами спорта

Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см

Прыгает в длину с места не менее 100 см

Прыгает в длину с разбега до 180 см

Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами

Бег 30 м, (мин. и сек.)

Подъем в сед за 30 сек

Бросает набивной мяч (1 кг) вдаль

Бросает предметы в цель из разных положений

Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м

Выполняет наклон, не сгибая коленей (см)

Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения

Может следить за правильной осанкой

Сформированы представления о здоровом образе жизни

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).