Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 130 г. Липецка

**Модуль IV**

**ОО «Физическое развитие»**

* **Физическое развитие**
* **Плавание**

**для детей 4-5 лет**

**г. Липецк, 2018**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

«Физическое развитие включает 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; 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.)».

1. **Основные цели и задачи**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.*

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, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. 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.

**2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам.

* Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью.
* Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни: рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков. Самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий. В привычной обстановке самостоятельно выполняет знакомые правила общения со взрослыми здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста». По напоминанию взрослого старается придерживаться основных правил поведения в быту и на улице.

**3. Содержание работы по физическому развитию.**

**Обязательная часть**

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура*

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Подвижные игры.*

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Формируемая часть**

*Плавание*

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния, а также развитие гигиенических навыков зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Режим дня, включающий занятия по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательных занятий, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию должны проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

*Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание.*

Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в дошкольном учреждении и дома**.**

Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении должно быть неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. Гигиенические навыки необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием. При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки – чистоплотность, аккуратность.

*Развитие гигиенических навыков в процессе обучения плаванию детей 4-5 лет.*

Дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

*Подготовка к проведению занятий в бассейне.*

Следить за выполнением расписания учебных занятий по плаванию и готовить подгруппы к ним, знакомить с правилами поведения в бассейне, учить быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определять, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживать тесную связь с родителями.

Перед каждым занятием проверять наличие у детей всех купальных принадлежностей: пакет, плавательная шапка, купальник (трусы), банное полотенце, халат, сменное белье. Перед каждым занятием проверять их наличие, помогать детям подготовить все необходимое. Воспитатель (младший воспитатель) сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

*Модель физкультурно-оздоровительной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы организации** | **4-5 лет** |
| ***1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада*** | |
| 1.1.Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | 10 минут ежедневно |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) |
| 1.3.Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 20 минут |
| 1.4. Закаливание:  -воздушные ванны  - босохождение  -ходьба по массажным дорожкам  -водное закаливание |  |
| Ежедневно после дневного сна |
| Ежедневно после дневного сна |
| Ежедневно после дневного сна |
| Ежедневно после дневного сна |
| 1.5.Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна |
| ***2. Занятия физкультурой*** | |
| 2.1.Занятия физкультурой в спортивном зале | 2 раза в неделю по 20 минут |
| 2.2.Плавание | 2 раза в неделю по 20 минут |
| 2.3. Диагностика | проведение диагностики физической подготовленности дошкольников (2 раза в год) |
| ***3.Спортивный досуг*** | |
| 3.1.Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка) |
| 3.2.Спортивные праздники | 4 раза в год |
| 3.3.Досуги и развлечения | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал |
| ***4. Совместная деятельность с семьей*** | |
| 4.1.Игры-соревнования | 2 раза в год |
| 4.2.Консультации для родителей | Ежеквартально |

**5. Объём регламентированной образовательной нагрузки по развитию** **двигательной деятельности**

**у дошкольников.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная ситуация** | Количество в неделю | Количество в месяц | Количество в год |
| Физическое развитие | 2 | 8 | 72 |
| Плавание | 2 | 8 | 72 |

**6. Содержание работы по развитию** **двигательной деятельности** **у дошкольников, в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах.**

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

В качестве адекватных форм работы с детьми используются:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Образовательные области* | *Виды детской деятельности* | *Формы организации* |
| *Физическое развитие* | Двигательная | * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

7. **Взаимодействие воспитателя и инструкторов по физической культуре для достижения воспитательных целей в дошкольном учреждении.**

С инструктором по физической культуре.

  Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Воспитатель сам переодевается в спортивную форму. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребёнка до самого низкого.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии зависит прежде всего от возраста детей.

В подготовительной  к школе группе воспитатель  помогает физинструктору в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Во время выполнений общеразвивающих упражнений  и  в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы.

Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике  и в повседневной жизни детей.

Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей.

Чтобы воспитатель был первым помощником физинструктора, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей  с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать  воспитателям, совершенствовать их навыки и умения.

      Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

С инструктором по физической культуре (плавание).

*1.Помощь воспитателя в организации занятий.*

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для занятий по плаванию, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, что взять с собой, рассказывает, сколько интересного будет во время занятия и сколько удовольствия они получат от купания, просит проверить вещи и ни чего не забыть.

Помогая детям принимать гигиенические процедуры воспитатель воспитывает в них уважительное отношение к чистоте, навыки самообслуживания, уважения к друг другу, оказывать помощь товарищу.

Ведёт беседы о пользе занятий.

*2.Поддержка психологически комфортной среды для воспитания личностных качеств.*

Воспитатель проводит имитационные упражнения в группе. Ряд упражнений, которые разрабатывают два педагога: воспитатель и инструктор по плаванию.

Разминки с использованием упражнений "Мельница" (попеременные круговые движения прямыми руками), "Мотор(попеременные движения ног, из положения лёжа на полу, махи прямыми ногами, вверх, вниз)", "Прыжки с приседаниями по сигналу", "Рачки"( ходьба в полуприсяде руки между ног),

*3.Взаимодействие с родителями.*

Мотивация детей, побуждение прийти на занятия, повышать интерес детей, проводить беседы с родителями тех детей, которые ещё не решились в серьёз заняться оздоровлением своего ребёнка.

* Родительские собрания, на котором родители знакомяться с поставленными задачами и условиями проведения занятий в бассейне;
* Оформление стенда и папки-передвижки;
* Разработка рекомендации для родителей.

В папке-передвижке представлена информация для родителей о пользе плавания для организма ребенка и упражнения, которые можно выполнять дома в ванной.

**8. Обеспечение программы методическими материалами, материально-техническими и другими средствами обучения и воспитания.**

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Для занятий физической культурой группа оснащена всем необходимым инвентарем: массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оборудован  **Центр физического развития:**

1.Обручи.

2.Мячи большие и маленькие.

3. Скакалки.

4. Веревочки.

5. Дорожки для профилактики плоскостопия.

6. Кегли.

7. Кольцеброс

8. Мяч для фитбола.

9. Бадминтон.

10. Дартс на липучках

11. Массажный мяч

12. Мешочки с песком.

13. Флажки и ленточки

14. Игра «Городки»

**Методическая литература:**

* Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. - М.: АРКТИ, 2004.
* ГрядкинаТ.С. Образовательная область «Физическая культура» М, Детство – пресс 2012
* Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера,2004.
* Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры. – М.: Просвещение. Владос, 1995.
* Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей. – М.: Аркти, 2004.
* Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет» - М.:Мозаика-Синтез, 2006.
* Шишкина В.А., Мащенко М.В. «Какая физкультура нужна дошкольнику» М.: Просвещение, 1998.
* Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» - М.: Просвещение, 1986.
* Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М.: Просвещение, 2005.