



**БУДЬ ЗДОРОВ,
ДОШКОЛЬНИК!**

соответствует
ФГОС ДО

Т.Э. Токаева

Будь здоров, ДОШКОЛЬНИК



**Программа
физического
развития
детей
3–7 лет**

Творческий
Центр



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6—7 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни;
- обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры;
- побуждать к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений;
- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки;
- учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствовать навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх;
- развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать координационные способности, преимущественно в зимних видах физических упражнений;
- развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваясь самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии, самообслуживания;
- осуществлять самоконтроль за самочувствием после физической нагрузки;
- помогать осознавать свои способности, делать выбор любимой спортивной игры, движения, воспитывать привычку выполнения всех необходимых навыков культуры здоровья;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать умение планировать физкультурно-оздоровительную деятельность;
- содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, творчества, инициативы, выразительности движений.

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре

Я человек

У ребенка развивается «образ Я» реальный, т.е. качества, которые у него имеются, и «образ Я» потенциальный, т.е. положительные черты, которые бы ребенок хотел у себя видеть, и отрицательные, которые бы он не хотел иметь. Углубляются представления о себе, своих индивидуальных особенностях, формируется положительная оценка и образ себя.

Ребенок учится обращать внимание на свою внешность, лицо, его форму. Отвечает на вопросы: «Какого цвета у тебя глаза, какие они, какой формы у тебя нос, как называют людей с таким же цветом волос, как у тебя, какие они (длинные, курчавые), есть ли на твоём лице румянец, какого цвета у тебя губы?» Знакомится с тем, что имя растёт вместе с человеком (Маша — Мария, Саша — Александр), когда пойдёт в школу, имя станет полным, а когда повзрослеет, люди станут называть по имени-отчеству.

Отвечает на вопросы: «Тебе нравится твоё имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?», «Какое у тебя полное имя-отчество, а у мамы, папы?», «Какая у тебя семья, назови свои семейные обязанности?» Формируются представления о человеческом теле.

Узнаёт о способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают, если не выполнять правил безопасности, осознаёт смысл задаваемых правил.

Имеет представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему эмоционально отражается на лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, оцепенение, враждебность, ужас, любопытство, интерес, агрессивность, беспечность, радость, восторг, боль). Узнаёт о себе как «живом» человеке на основании следующих признаков: «Я живой — могу расти, чувствовать, летать, падать, лежать, питаться, хотеть, дышать, учиться, стареть, любить, стоять, болеть, говорить, ломать, ласкаться». Отвечает на вопрос: «Если бы у тебя была волшебная палочка, кем бы ты хотел стать?» Учится общаться, знакомится с рукотворным миром, культурой.

Ребенок имеет представления о человеческих качествах (аккуратность, чистоплотность, лень, общительность, ум, обидчивость, красота, самостоятельность, драчливость, неряшливость, ответственность, доброта, доброжелательность, непонятливость, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, ловкий, сильный, уверенный в себе, талантливый и др.) и может выбрать подходящие к нему больше всего.

Я открываю мир движений

Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое отношение к миру движений. Развивается личный вкус в выборе физических упражнений.

Имеет представления о мире физической культуры и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений, учится самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Я осваиваю гигиену и этикет

Формируется система представлений о культуре потребления человека и быта. Ребенок знакомится с обязанностями семьянина (материальное обеспечение семьи, приобретение продуктов, приготовление пищи, воспитание и обучение детей, мытье посуды и уборка, уборка квартиры, починка вещей, забота о здоровье, уход за больными, ремонт одежды, организация досуга и отдыха семьи). Ребенок закрепляет и отражает представления в сюжетно-ролевых играх («Наведи порядок на кухне», «Что в быту моей семьи делаю я, папа, мама, бабушка, дедушка?»). Формируются представления о том, что исполнение этих обязанностей удовлетворяет потребности семьи и делает жизнь ее уютной и радостной.

Умеет анализировать свои обязанности в группе детского сада, понимает, что у каждого человека также есть свои потребности. Отвечает на вопросы: «Долго ли ты сможешь обходиться без еды?», «Кто заботится о тебе в детском саду?» и т.п. В процессе бытовой, игровой деятельности ребенок уточняет и систематизирует свои знания о полезной и вредной пище, наименовании блюд, последовательности их приготовления, посуде (столовой, чайной, кухонной), мебели (столовой, кухонной, спальнной и др.). Учитяся опрятно хранить вещи, игрушки, книги, культуре самообслуживания. Осознает зависимость результатов наведения порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются представления о столовом этикете, правилах выполнения личной и общественной гигиены.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь

Ребенок имеет представление о том, что такое рациональный отдых, развивается потребность в отдыхе и восстановлении сил. Формируется устойчивая привычка к спортивным занятиям, физической культуре, зарядке, двигательной активности как одному из видов активного отдыха.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

Ребенок знает о здоровье человека, о том, что оно зависит от здорового образа жизни и правильного поведения, об основных правилах безопасности на улице и в помещении. Имеет представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях, типичных для того или иного времени года.

Навыки здоровья и физической культуры

Культурно-гигиенические навыки

Одевание и умывание

Ребенок умеет самостоятельно выполнять правила гигиены (мыть руки перед сервировкой стола, после работы в уголке природы, после посещения туалета и т.д.). На основе проблемных ситуаций понимает зависимость поведения

человека от его образа жизни, т.е. осознает, как защитить себя в чрезвычайных ситуациях, повседневной жизни. Способен выполнять требования гигиенических основ организации любой деятельности: читать, рисовать при достаточном освещении, сохранять правильную осанку, знать правила поведения с больными (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не есть из одной посуды), ухода за больными (не шуметь, выполнять просьбы, предлагать теплое питье, подать градусник), отражать их в сюжетно-ролевых играх. Владеет способами контроля за соблюдением навыков личной опрятности, испытывает потребность в аккуратном внешнем виде. Обладает способностью одеваться и раздеваться в соответствии с погодными условиями в необходимом темпе, правильно и аккуратно складывать или вешать на место одежду, обувь. Умеет помогать малышам в уходе за внешним видом.

Самообслуживание и культура приема пищи

Выполняет навыки самообслуживания и культуры приема пищи (правильно, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, не ставить их на стол, правильно пользоваться столовыми приборами, не есть ложкой то, что можно есть вилкой). При необходимости вести беседу (не с полным ртом) о полезных продуктах, витаминах, получать удовольствие от приятной музыки, общения со сверстниками.

Умеет делать предположения о причинах и результатах болезни или здоровья человека, использовать разные способы проверки предположений, опыты, длительные сравнительные наблюдения за состоянием своих органов (зубы, кожа, руки, ноги, сердце) при выполнении гигиенических процедур. При нарушении некоторых правил делать выводы, формулировать для себя «маленькие открытия». Учится моделировать характерные и существенные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при пренебрежении культурно-гигиеническими навыками из-за лени, неумения вовремя и точно им следовать.

Двигательные умения, навыки и способности

Строевые упражнения:

- самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, в рассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!»), рассчитывается на «первый-второй»;
- учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренги в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;
- выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;