

ЗАЩИТА АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ

# ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ОСНОВНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ  
УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ  
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Автор – составитель: инструктор по физической культуре  
МАДОУ ДСКВ №1 «Сказка»  
Антипина Марина Валерьевна

г. Мегион  
2013 г.



# **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

**Функциональное**

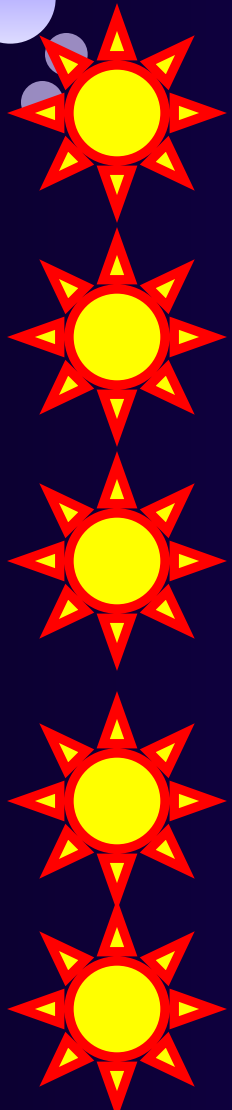
**совершенствование организма**

**детей старшего дошкольного**

**возраста посредством лечебной**

**физической культуры**

# ЗАДАЧИ:



Способствовать улучшению физического развития, стимулировать работу органов и систем, нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей 5-7 лет

Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить мышечный «корсет»

Сформировать и закрепить навык правильной осанки

Способствовать правильному формированию свода стопы;

Производить коррекцию плоскостопия и косолапости

**Принцип**

**последовательности и систематичности**

**Принцип**

**сознательности и активности**

**Принцип сочетания общего и специального воздействия**

**Принцип**

**индивидуально-дифференцированного подхода**

**Принцип наглядности и доступности**

**Принцип построения программы**

**Принцип синкретичности**

**Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку**


**Принцип творческой направленности**

**Принцип учета возрастного развития движений**

**Принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки**

**Принцип от простого к сложному**

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Улучшение физического развития, стимулирование роста органов и систем, нормализация протекания нервных процессов, повышение эмоционального состояния детей 5-7 лет;

Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища, укрепление «мышечного» корсета;

Формирование и закрепление навыка правильной осанки;

Формирование правильного свода стопы;

Коррекция плоскостопия и косолапости.


# ПРИНЦИПЫ ПОСТОРОЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК В МАДОУ

**РАССЕИВАНИЕ НАГРУЗКИ (Т.Е. НЕОБХОДИМО ЧЕРЕДОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП: ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА, МЫШЦ ШЕИ И ГРУДНЫХ МЫШЦ И Т.Д.);**

**ПОСТЕПЕННЫЙ ПЕРЕХОД ОТ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ;**

**ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ;**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ, ТРУДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
И УПРАЖНЕНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ГЛУБОКОЕ  
ДЫХАНИЕ ЗАТРУДНЕНО**



# Механизм реализации программы «Здоровье с детства»

Разработка методического обеспечения  
программы

Диагностический этап (2007 - 2009)

Практическая реализация программы  
(2008-2009)

Анализ полученных результатов



# Разработка методического обеспечения программы:

- ❖ **Перспективное планирование по обучению детей старшего дошкольного возраста;**
- ❖ **Перспективное планирование методической работы с родителями, прилагаемые конспектами занятий**
- ❖ **Система физкультурно – оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными прогнозами здоровья ребенка;**
- ❖ **Модель организации работы по оформлению представлений и навыков здорового образа жизни;**
- ❖ **Модель организации здоровьесформирующей деятельности в детском саду;**
- ❖ **План – график распределения упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия на учебный год;**
- ❖ **План – график распределения основных видов движений на учебный год**



# Динамика физического развития детей старшего дошкольного возраста

Период	2007-2008 уч. год		2008-2009 уч. год		2012 – 2013 уч. год	
	Начал о года	Коне ц года	Начало года	Конец года	Начал о года	Конец года
Высокий	42%	70%	48%	72%		
Средний	43%	25%	42%	25%		
Низкий	15%	5%	10%	3%		