

Комплексная Программа спортивной, физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в МБДОУ – детский сад № 156 «Растём Здоровыми!»

Разработчик:
инструктор по физической культуре
МБДОУ-детский сад № 156
Апушева Лариса Геннадьевна

Екатеринбург, 2025 год

Комплексная Программа спортивной, физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в МБДОУ – детский сад № 156 «Растём Здоровыми!»

1. Паспорт Программы:

Название программы: «Растём Здоровыми!»

Тип программы: Комплексная, физкультурно-оздоровительная, спортивная.

Целевая группа: Воспитанники МБДОУ – детского сада № 156 в возрасте от 3 до 7 лет.

Срок реализации: 3 года (с возможностью продления и корректировки).

Разработчик: инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 156.

Основание для разработки:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Устав МБДОУ – детского сада № 156.

Анализ состояния здоровья и физического развития воспитанников МБДОУ – детский сад № 156.

2. Актуальность:

Современные дети испытывают дефицит двигательной активности, что негативно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Увеличение числа детей с нарушениями осанки, избыточным весом, ослабленным иммунитетом требует разработки и реализации эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в дошкольном образовательном учреждении. Данная программа направлена на создание условий для гармоничного физического развития детей, формирования у них осознанного отношения к своему здоровью и привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Цель Программы:

Создание и внедрение комплексной системы, направленной на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни и выявление спортивного потенциала у детей дошкольного возраста.

4. Задачи Программы:

Диагностические:

Проведение мониторинга состояния здоровья и физического развития воспитанников.

Выявление индивидуальных особенностей и потребностей детей в области физического развития.

Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Оздоровительные:

Укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Развитие основных двигательных навыков и физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота).

Обучение детей приемам самомассажа и релаксации.

Образовательные:

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, правильном питании, гигиене, безопасности.

Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Обучение правилам подвижных игр и спортивных упражнений.

Расширение знаний о различных видах спорта.

Воспитательные:

Формирование у детей положительных качеств личности: настойчивости, целеустремленности, самостоятельности, ответственности.

Воспитание чувства товарищества и умения работать в команде.

Создание условий для самореализации и проявления спортивного потенциала.

Методические:

Разработка и внедрение инновационных методик и технологий физического воспитания.

Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной работы.

Обеспечение методической поддержки педагогов в организации и проведении спортивных мероприятий.

Организационные:

Создание благоприятных условий для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Обеспечение взаимодействия между педагогами, медицинскими работниками и родителями.

Привлечение специалистов (тренеров, спортсменов) для проведения мастер-классов и занятий.

Организация участия воспитанников в спортивных соревнованиях и фестивалях.

5. Принципы реализации программы:

Принцип здоровьесбережения: Обеспечение безопасности и комфорта для детей во время занятий, учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Принцип комплексности: Взаимосвязь всех компонентов программы (физическое развитие, оздоровление, образование, воспитание).

Принцип индивидуализации: Учет возрастных особенностей, уровня физической подготовленности и интересов каждого ребенка.

Принцип систематичности: Регулярное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Принцип активности: Вовлечение детей в активную двигательную деятельность, стимулирование самостоятельности и инициативы.

Принцип наглядности: Использование разнообразных наглядных пособий, игрового оборудования и технических средств обучения.

Принцип интеграции: Включение тем, связанных со здоровьем и спортом, в различные виды образовательной деятельности.

Принцип партнерства: Активное взаимодействие педагогов, медицинских работников, родителей и других специалистов.

6. Основные направления и содержание программы:

6.1. Диагностика и мониторинг:

Проведение медицинских осмотров (ежегодно).

Оценка физического развития (антропометрия) (2 раза в год).

Тестирование двигательных навыков (бег, прыжки, метание) (2 раза в год).

Анкетирование родителей (ежегодно).

6.2. Физическое развитие:

Утренняя гимнастика: ежедневно, с использованием разнообразных комплексов упражнений и музыкального сопровождения.

Физкультурные занятия: 3 раза в неделю (в соответствии с возрастом и программой).

Младшая группа: игровые занятия, направленные на развитие основных движений.

Средняя группа: совершенствование основных движений, обучение простым спортивным упражнениям.

Старшая и подготовительная группы: обучение элементам спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол), развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Подвижные игры: ежедневно на прогулке, с учетом погодных условий и интересов детей.

Спортивные развлечения и праздники: регулярно, с привлечением родителей и специалистов.

6.3. Оздоровление:

Закаливание:

Воздушные ванны (ежедневно).

Умывание прохладной водой (ежедневно).

Солнечные ванны (в летний период).

Обливание ног (по согласованию с родителями и медицинским работником).

Дыхательная гимнастика: ежедневно, во время утренней гимнастики и физкультурных занятий.

Самомассаж: ежедневно, после сна и во время физкультминуток.

Витаминизация: Курсами, в осенне-зимний период (по назначению врача).

Ароматерапия: В период эпидемий гриппа и ОРВИ (по согласованию с родителями и медицинским работником).

6.4. Образовательная деятельность:

Занятия: По темам «Здоровый образ жизни», «Правильное питание», «Гигиена», «Виды спорта».

Беседы: о пользе спорта, правилах безопасности, значении витаминов.

Чтение художественной литературы: о спорте, здоровье, известных спортсменах.

Просмотр мультфильмов и видеороликов: о спорте и здоровом образе жизни.

Проектная деятельность: Реализация проектов, направленных на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.

6.5. Спортивная работа (для старшего дошкольного возраста):

Организация спортивных секций: (по выбору детей и родителей, при наличии квалифицированных тренеров и соответствующих условий).

Футбол.

Гимнастика.

Легкая атлетика.

Участие в соревнованиях и фестивалях: Городских, региональных, всероссийских (по желанию детей и родителей).

Проведение мастер-классов с участием известных спортсменов.

Организация Дня спорта в детском саду: С показательными выступлениями и награждением победителей.

Подготовка к сдаче норм ГТО (старшая и подготовительная группы): Обучение технике выполнения упражнений, проведение тренировок.

6.6. Работа с родителями:

Родительские собрания: По темам «Здоровье детей», «Физическое развитие», «Правильное питание», «Закаливание».

Индивидуальные консультации: По вопросам физического развития и здоровья детей.

Мастер-классы: По обучению приемам самомассажа, выполнению дыхательных упражнений, проведению закаливающих процедур.

Совместные спортивные мероприятия: «Веселые старты», «Дни здоровья», «Семейные соревнования».

Оформление информационных стендов и уголков здоровья: С рекомендациями по ЗОЖ.

Создание родительского комитета: Для организации и проведения спортивных мероприятий.

7. Организационно-педагогические условия реализации программы:

Кадровое обеспечение:

Заведующий МБДОУ – детского сада № 156.

Инструктор по физической культуре.

Воспитатели.

Медицинский работник.

Педагог-психолог (при необходимости).

Тренеры спортивных секций.

Материально-техническое обеспечение:

Физкультурный зал.

Спортивная площадка на территории детского сада.

Оборудование для физкультурных занятий: мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты, шведская стенка, скамейки.

Спортивный инвентарь: лыжи, санки, коньки, велосипеды (по возможности).

Оборудование для закаливания: тазики, ведра, полотенца.

Медицинский кабинет.

Наглядные пособия, дидактические игры, иллюстрации по теме здоровья и спорта.

Музыкальное сопровождение.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран.

Методическое обеспечение:

Нормативно-правовые документы.

Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Картотека подвижных игр и физических упражнений.

Комплексы утренней гимнастики.

Сценарии спортивных праздников и развлечений.

Памятки для родителей.

Финансовое обеспечение:

Бюджетные средства МБДОУ – детского сада № 156.

Привлечение спонсорских средств.

Добровольные пожертвования родителей.

8. Ожидаемые результаты реализации программы:

Улучшение показателей здоровья воспитанников (снижение заболеваемости, повышение уровня физической подготовленности).

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни.

Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Повышение уровня информированности родителей о вопросах здоровья и физического развития детей.

Укрепление взаимодействия между детским садом и семьей в вопросах оздоровления детей.

Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной работы.

9. Критерии оценки эффективности программы:

Динамика показателей здоровья воспитанников (заболеваемость, посещаемость).

Результаты тестирования физической подготовленности.

Анализ анкет для родителей.

Отзывы педагогов и специалистов.

Участие воспитанников в спортивных соревнованиях и фестивалях.

10. План реализации программы (примерный):

Этап 1: Подготовительный (Сентябрь)

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
1.1. Анализ медицинских карт воспитанников	1-15 сентября	Медсестра, старший воспитатель	Определение групп здоровья, выявление детей с особыми потребностями в физическом развитии.
1.2. Анкетирование родителей “Здоровье и физическое развитие моего ребенка”	10-20 сентября	Воспитатели, старший воспитатель	Выявление представлений родителей о ЗОЖ, определение их потребностей и ожиданий от программы.
1.3. Разработка (корректировка) плана физкультурных занятий на год	15-30 сентября	Инструктор по физкультуре	Планирование занятий с учетом возраста, индивидуальных особенностей и задач программы.
1.4. Подготовка (обновление) материально-технической базы	В течение сентября	Заведующий, завхоз, инструктор по физкультуре	Обеспечение наличия необходимого спортивного оборудования, инвентаря, наглядных пособий.
1.5. Разработка информационных материалов для родителей	20-30 сентября	Воспитатели, инструктор по физкультуре	Создание памяток, буклетов, рекомендаций по вопросам физического развития, питания, закаливания.
1.6. Организационное собрание педагогического коллектива по реализации программы	25-30 сентября	Заведующий, старший воспитатель, медсестра, ИФК	Обсуждение целей, задач, мероприятий программы, распределение обязанностей.

Этап 2: Основной (Октябрь - Май)

2.1. Регулярные мероприятия (ежедневно):

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
2.1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели	Подготовка организма к дневной активности, повышение тонуса, улучшение настроения.
2.1.2. Физкультминутки на занятиях	На занятиях	Воспитатели	Снятие мышечного и умственного напряжения, профилактика утомления.
2.1.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	На прогулке	Воспитатели	Развитие двигательных навыков, укрепление здоровья, организация

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
			активного отдыха на свежем воздухе.

2.2. Еженедельные мероприятия:

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
2.2.1. Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре	Развитие основных двигательных навыков, физических качеств, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
2.2.2. Кружок “Здоровейка” (старшая, подготовительная группы)	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре	Расширение знаний о ЗОЖ, обучение техникам самомассажа, дыхательным упражнениям, развитие интереса к спорту.
2.2.3. Закаливающие процедуры: умывание прохладной водой, воздушные ванны	Ежедневно	Воспитатели	Укрепление иммунитета, повышение устойчивости организма к заболеваниям.

2.3. Ежемесячные мероприятия:

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
2.3.1. “День здоровья” (тематический)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели, медсестра	Пропаганда ЗОЖ, формирование положительного эмоционального фона, укрепление здоровья, привлечение внимания к вопросам здоровья. Примеры тем: “Путешествие в страну Витаминию”, “Олимпийские игры”, “В гостях у доктора Айболита”.
2.3.2. Консультация для родителей (по графику)	1 раз в месяц	Воспитатели, медсестра, психолог, ИФК	Повышение уровня информированности родителей о вопросах физического развития, питания, закаливания, профилактики заболеваний.
2.3.3. Выставка детских работ “Я выбираю ЗОЖ”	1 раз в месяц	Воспитатели	Развитие творческих способностей детей, закрепление знаний о ЗОЖ.

2.4. Квартальные мероприятия:

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
2.4.1. Спортивные праздники и развлечения: “Веселые старты”, “Зимние забавы”, “День защиты детей”, “Прощай, лето!”	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели	Создание положительного эмоционального фона, развитие физических качеств, формирование командного духа, привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях.
2.4.2. “Неделя здоровья”	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, воспитатели, медсестра	Комплексное проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья и формирование ЗОЖ.

2.5. Спортивные секции (по графику, вне сетки занятий):

Секция	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
Плавание (при наличии бассейна)	Круглогодично	Инструктор по плаванию	Обучение плаванию, укрепление здоровья, развитие физических качеств.
Футбол	Октябрь - апрель	Тренер	Развитие физических качеств, обучение технике игры в футбол, формирование командного духа.
Гимнастика	Октябрь - апрель	Тренер	Развитие гибкости, координации, укрепление мышц, формирование правильной осанки.

Этап 3: Заключительный (Июнь - Август)

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
3.1. Повторное тестирование двигательных навыков	Июнь	Инструктор по физкультуре	Оценка динамики физического развития детей, определение эффективности программы.
3.2. Анкетирование родителей “Результаты реализации программы: наш взгляд”	Июль	Воспитатели, старший воспитатель	Оценка удовлетворенности родителей результатами программы, выявление пожеланий и предложений.
3.3. Анализ заболеваемости за год	Август	Медсестра, старший воспитатель	Оценка влияния программы на состояние здоровья детей.

Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные	Цель
3.4. Составление отчета о реализации программы	Август	Заведующий, старший воспитатель, ИФК, медсестра	Подведение итогов, выявление проблемных зон, определение перспектив дальнейшего развития программы.
3.5. Презентация результатов реализации программы на педагогическом совете (итоговом)	Август	Заведующий, старший воспитатель, ИФК	Обсуждение результатов, обмен опытом, утверждение плана работы на следующий учебный год.

Заключение:

Комплексная программа спортивной, физкультурно-оздоровительной работы «Растём Здоровыми!» в МБДОУ – детском саду № 156 представляет собой целостную систему, направленную на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, формирование осознанного отношения к ЗОЖ и выявление спортивного потенциала у детей дошкольного возраста. Реализация программы позволит создать оптимальные условия для гармоничного развития каждого ребенка, подготовить его к успешному обучению в школе и активной жизни в современном обществе.