От чего зависит здоровье человека? Оказалось, что если принять условно уровень здоровья за 100 % , то 20 % зависит от наследственных факторов, 20 % от внешне - средовых условий, т. е. в конечном итоге от экологии, 10 % от деятельности систем здравоохранения. А что же остальные 50 %? Они зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что «знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития. Здоровый, нормально развивающийся малыш обычно подвижен, жизнерадостен, любознателен, поэтому овладение основами двигательной и гигиенической культуры, психическое самочувствие ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения должны быть предметом особого внимания педагогов.

По данным Центра здоровья детей РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. В дошкольных учреждениях дети с первой группой здоровья, т.е. здоровые, составляют не более 18%. В последнее время намечается тенденция к росту количества детей третьей группы здоровья, посещающих дошкольные учреждения. Причин этому множество: сложная экологическая обстановка, экономический кризис, социально - политическая нестабильность, но в условиях, когда невозможно изменить экологическую, социально- экономическую ситуацию в регионе, на первый план выходят профилактические мероприятия и модернизация системы образования.

Решение данной проблемы, в значительной мере зависит от совокупности ряда компонентов:

1. Совершенствование организации и индивидуализации проведения занятий по физической культуре.

2. Развитие культуры двигательной активности ребенка, его осознанной заинтересованности и обоснованной мотивации.

3. Повышение здоровьесберегающей, профессиональной компетентности всех участников педагогического процесса

Происходящая в системе дошкольного образования модернизация, принятие Министерством образования и науки РФ «Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы» обусловили необходимость изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса на физкультурных занятиях.

Все вышесказанное послужило основанием для разработки программы оздоровительной направленности для детей 3-7 лет, посещающих ДОУ.

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, развитие представлений о здоровом образе жизни, гармоничное физическое развитие ребенка с учетом индивидуальных возможностей во все периоды дошкольного детства.

**Задачи**

1. Создать условия для сохранения и укрепления психо - физического здоровья ребенка в условиях ДОУ.
2. Систематизировать вариативные формы физкультурно-оздоровительной работы воспитательно-образовательного процесса ДОУ.
3. Разработать комплексно-тематический план.
4. Систематизировать материал для организации индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию на улице.
5. Разработать перспективный план работы с родителями.
6. Подобрать, структурировать по возрастам этноигры Сибирского региона.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания. Благодаря совокупности этих компонентов формируется будущий здоровый человек.

Кроме того, содержание программы соответствует ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы МКДОУ, комплексно-тематическому плану и предусматривает реализацию принципа интеграции образовательных областей.

Программа предусматривает решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов. Так же способствует созданию эмоционально комфортных условий, и организации оптимальных двигательных нагрузок.

Программа составлена по возрастным группам **для детей** от 3 до 7 лет

**Структура программы.**

Пояснительная записка включает в себя введение, актуальность, раскрывает новизну представленной программы, а также цель и задачи.

* Организационный блок:
* модель двигательного режима детей от 3 до 7 лет;
* комплексно-тематический план работы с детьми МКДОУ;
* план физкультурно-оздоровителдьной работы с детьми МКДОУ;
* Практический блок:
* перспективный план работы с детьми раскрывает содержание работы в четырех возрастных группах;
* перспективный план индивидуальной работы с детьми;
* подвижные игры Сибирского региона;
* перспективный план работы с родителями
* Диагностический блок

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется на основе рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО».

В программе большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме, ритмической гимнастике, круговой тренировке.

Традиционные занятия уступают место тематическим, сюжетным и физкультурно-познавательным занятиям. Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика в игровой форме, этюды по психогимнастике, креативные и региональные подвижные игры включаются как в непосредственной образовательной деятельности, так и при проведении режимных моментов. В старшей и подготовительной группах включены занятия по обучению спортивным упражнениям и спортивным играм по упрощенным правилам (баскетбол, футбол, хоккей).

В современных условиях такой же неотъемлемой частью, как и привитие детям здорового образа жизни, является регионализация дошкольного образования. Одним из средств регионализации является знакомство детей с подвижными играми Сибири, в ходе, которого дети приобретают знания о традициях, обычаях, быте Сибирского края, затем используют эти знания в самостоятельной игровой деятельности. Знакомство детей дошкольного возраста с подвижными играми Сибирского региона способствует: закреплению и систематизации знаний детей о подвижных играх коренных жителей; развитию умений и навыков детей в самостоятельной игровой деятельности; воспитанию интереса и любви к родному краю.

Главное, чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Культура физического воспитания дошкольников на современном этапе – это закладка основ здорового образа жизни будущего гражданина России.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическая культура» осуществляется на основе рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО».

Я добавила в свою программу подвижные игры сибирского региона, структурировала их по возрастам в зависимости от их сложности, в этом мне помогала ст. методист кафедры охраны здоровья и эколого-психологической безопасности УВП ИПКРО О.Н.Иевлева.