

Программа «Двигательная активность ребенка в детском саду» под ред. М.А.Руновой

Программа имеет четкую структуру. Содержание программы ориентировано на детей раннего (от 1 года до 3 лет) и дошкольного (младший – 3 – 5; старший – 5 – 7) возраста.

В программе представлены два раздела: **«Физическое развитие»** и **«Здоровье»**.

В разделе **«Физическое развитие»** даны характеристики возрастных возможностей, задачи физического развития детей, примерный двигательный режим для детей каждого возраста, определены показатели физического, функционального развития и физической подготовленности.

В разделе **«Здоровье»** отражены современные представления о здоровье ребенка. Здоровье рассматривается и как одно из условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка, и как результат процесса нормального хода развития ребенка. В этом разделе характеризуются режим дня, организация сна и питания, гигиенические условия и закаливающие процедуры, культурно – гигиенические навыки.

Кроме этого, в разделе уделяется внимание охране жизни и здоровья детей, поэтому выделен подраздел **«Безопасность»**.

Отличительной особенностью программы являются представленные в конце каждого возрастного периода базисные характеристики личности: компетентность, эмоциональность, произвольность, креативность, инициативность, самостоятельность, самооценка, свобода поведения.

В программе подробно описаны подразделы **«Подвижные игры и игровые упражнения»**, **«Спортивные игры»**, **«Передвижения с техническими средствами»**.

В разделе **«Упражнения для освоения движений в водной среде, плавание»** описываются гигиенические требования к занятиям плаванием, упражнения для освоения плавания, игры – забавы.

В программе детально раскрыта организация двигательного режима.

Для определения у детей физического развития и физической подготовленности в программе в виде таблиц представлены средние показатели физического развития (рост и масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ) и показатели физической подготовленности (основные и дополнительные).

В разделе «Здоровье» подробно описаны подразделы «Гигиенические условия» и «Закаливание».

В помощь практическим работникам выпущены методические пособия

(М. А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду»,

Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, М. А. Рунова «Физкультурное и спортивно – игровое оборудование для дошкольников»).