

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

- 1) *Оздоровительные:*
 - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
 - всестороннее совершенствование физических качеств;
 - повышение работоспособности и закаливание.
- 2) *Образовательные:*
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) *Воспитательные:*
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
 - разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

- 1) *Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*
 - связанной с выполнением упражнений;
 - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) *Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*
- 3) *Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном*

режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.
- цикличность.
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ

Формы организации	Младший возраст	Старший возраст	
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Организованная деятельность	6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег	3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день		
	8-10 минут	10-15 минут	10- 15 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 2 раза в неделю		
	8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно		
	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц		
	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2-4 раза в год		
	30 минут	40 минут	50 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал		
	1 день в месяц	1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал		
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОУ

№	Формы организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность - 8- 15 минут
2	Динамические паузы во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 10 минут
3	Двигательная разминка во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 10-15 мин.
5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12- 15 мин
6	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность – 5-7 мин.
8	НОД по физической культуре	3 раза в неделю, из них 1 занятие на воздухе. Длительность - 20- 30 минут
9	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
12	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.

13	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
15	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей длительность 25- 30 мин
16	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОУ

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
3.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
	<i>Профилактические мероприятия</i>	
1.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
2.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
	<i>Медицинские</i>	
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	1 раз в квартал
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям

5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
	<i>Физкультурно - оздоровительные</i>	
1.	упражнения на улучшение осанки, для профилактики плоскостопия	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
	<i>Образовательные</i>	
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Содержание	Воз раст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	4-7 лет	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические развлечения Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг. Физкультурные праздники День здоровья. Неделя здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры Дидактические, сюжетно-ролевые игры

Образовательная область Физическое развитие	Формы взаимодействия с семьями воспитанников 1.Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2.Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3.Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4.Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: – Зоны физической активности, – Закаливающие процедуры, – Оздоровительные мероприятия и т.п. 5.Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6.Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 7.Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8.Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ. 9.Ознакомление родителей с нетрадиционными
---	---

	методами оздоровления детского организма. 10.Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 11.Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями. 12.Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. 13.Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДООУ. 14.Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с Заветненской ОШ 15.Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. 16.Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 17.Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. 18.Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
--	--