Образовательная область «Физическое развитие».

Цель: гармоничное физическое развитие. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Формирование основ здорового образа жизни.

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) Направление физического развития:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура

Задачи:

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей
* Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и

навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности,

способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений

* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических

упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

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)

1. Словесные:

* объяснения, пояснения, указания
* подача команд, распоряжений, сигналов
* вопросы к детям
* образной сюжетный рассказ, беседа
* словесная инструкция

1. Практические:

* повторение упражнений без изменений и с изменениями
* проведение упражнений в игровой форме
* проведение упражнений в соревновательной форме.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы образовательной деятельности | | |
| Режимные моменты | Совместная деятельность | Самостоятельная |
|  | педагога с детьми | деятельность детей |
| Формы организации детей | | |
| Индивидуальные | Групповые | Индивидуальные |
| Подгрупповые | Подгрупповые | Подгрупповые |
| Групповые | Индивидуальные |  |
| Формы работы | | |
| • Игровая беседа с элементами | • Игровая беседа с элементами | • Во всех видах |
| движений | движений | самостоятельной |
| • Интегративная деятельность | • Интегративная деятельность | деятельности детей |
| • Утренняя гимнастика | • Утренняя гимнастика | • Двигательная активность в |
| • Совместная деятельность | • Совместная деятельность | течение дня |
| взрослого и детей | взрослого и детей | • Игра |
| тематического характера | тематического характера | • Утренняя гимнастика |
| • Игра | • Игра | • Самостоятельные |
| • Контрольно-диагностическая | • Контрольно-диагностическая | спортивные игры и |
| деятельность | деятельность | упражнения |
| • Экспериментирование | • Экспериментирование |  |
| • Физкультурное занятие | • Физкультурное занятие |  |
| • Спортивные и | • Спортивные и |  |
| физкультурные досуги | физкультурные досуги |  |
| • Спортивные состязания | • Спортивные состязания |  |
| • Проектная деятельность | • Проектная деятельность |  |

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду:

У Создание условий для двигательной активности детей:

-гибкий режим -занятия по подгруппам

-индивидуальный режим пробуждения после дневного сна У Система двигательной деятельности и система психологической поддержки: -утренняя гимнастика

-прием детей на улице в теплое время года -физкультурные занятия -двигательная активность на прогулке -подвижные игры -динамические паузы на занятиях -гимнастика после дневного сна -физкультурные досуги, забавы, игры -игры, хороводы, игровые упражнения

-оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы У Система закаливания

* утренний прием на воздухе в теплое время года
* облегченная форма одежда
* ходьба босиком в спальне до и после сна
* воздушные ванны -обширное умывание

У Организация рационального питания

* организация второго завтрака

-введение овощей и фруктов в обед и полдник -строгое выполнение норм питания -соблюдение питьевого режима -гигиена приема пищи

-индивидуальный подход к детям во время приема пищи -правильность расстановки мебели У Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья -Диагностика уровня физического развития

-диагностика физической подготовленности к обучению в школе Система физкультурно-оздоровительной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Г руппы | Периодичность | Ответственный |
| I. МОНИТОРИНГ | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития. Определение уровня физической  подготовленности детей. | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра воспитатели групп |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Диспансеризация | Все | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач |
| II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Всегруппы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 2. | Физическая культура   * в зале * на воздухе | Все группы | 3 раза в неделю 1 раз 1 | Воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 3-4 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Г имнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая,  подготовител  ьная | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физминутка во время занятия | Все группы | ежедневно | Воспитатели групп |
| 8. | Динамическая пауза между занятиями | Все группы | ежедневно | Воспитатели групп |
| 9. | Физкультурные досуги | Все | 1 раз в месяц | Воспитатели,  музыкальный |
| 10. | Физкультурные  праздники | Старшая, под­готовит | 2 раза в год | музыкальный руководитель, воспитатели |
| 11. | День здоровья | Все группы,  кроме  ясельной | 1 раз в месяц | медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели |
| III. ПРОФИЛАКТИЧ] | | | ЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | |
| 1. | Витаминотерапия | Все  группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.) | Все  группы | Неблагоприятны е периоды (осень- весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыки на занятиях физ­культуре, на корригирующей гимнастике | Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | медсестра, младшие воспитатели |
| V. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | |
| 1. | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | Все группы | После дневного сна | Воспитатели групп |
| 2. | Ходьба босиком (в теплый период) | Все группы | После сна, на за­нятии физкульту­рой в зале | Воспитатели групп |
| 3. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| VI. ОРГАНИЗАЦИЯ | | | ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели, воспитатели |

Система закаливающих мероприятий.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Оздоровительные  мероприятия | I  младшая | II  младшая | средняя | старшая | подготови  ная |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе | + | + | + | + | + |
| 2 | Утренняя гимнастика на воздухе (в теплый период) | + | + | + | + | + |
| 3 | Дыхательная  гимнастика | - | - | + | + | + |
| 4 | Физкультурные занятия на воздухе | + | + | + | + | + |
| 5 | Точечный массаж | - | - | - | + | + |
| 7 | Умывание прохладной водой | - | - | + | + | + |
| 8 | Прогулка 2 раза в день | + | + | + | + | + |
| 9 | Коррекционная  гимнастика | + | + | + | + | + |
| 10 | Сон в  проветренномпомещен  ии | + | + | + | + | + |
| 11 | Соблюдение воздушного режима | + | + | + | + | + |
| 12 | Проветривание  помещений | + | + | + | + | + |
| 13 | Световой режим | + | + | + | + | + |

Содержание психолого-педагогической работы.

1 младшая группа (от 2 до 3 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза —смотреть, уши—слышать, нос—нюхать, язык— пробовать (определять) на вкус, руки —хватать, держать, трогать; ноги—стоять, прыгать, бегать, ходить; голова—думать, запоминать.

Физическая культура:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

2 младшая группа (от 3 до 4 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость,

выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

средняя группа (от 4 до 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

Физическая культура:

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

старшая группа (от 5 до 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).