

## 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 физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

#### *2) Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;

- 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:**

### *1) Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

### *2) Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

### *3) Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;

- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- 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 МКДОУ № 50**

Формы организации	Ранний возраст	Младший возраст		Старший возраст	
	1 младшие группы	2 Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность	4-6 часов в неделю	6 часов в неделю		8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	5 минут	6-8 минут	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 минут	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день				
	5 минут	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут

Спортивные игры			Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения		Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут		
Физкультурные упражнения на прогулке		Ежедневно с подгруппами				
	5 минут	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут	
Спортивные развлечения	1 в год	3 в год	3 в год	4 в год	6 в год	
	10 минут	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут	
Спортивные праздники	1 в год	2- 4 в год				
	15 минут	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут	
День здоровья	1 в год	Не реже 1 в квартал				
		1 день в месяц		1 раз в месяц		
Неделя здоровья		1 раза в год				
Самостоятельная двигательная деятельность		ежедневно				

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МКДОУ № 50**

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- по возрасту
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 8- 10 минут
3.	Динамические паузы вовремя НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность по возрасту
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - по возрасту
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. (в летний период старшие группы)
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю; длительность - согласно возрастной группе
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя,

		продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
15.	Игры - соревнования между возрастными группами	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
16.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
18.	Физкультурно - образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
19.	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий



## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МКДОУ № 50

№	Виды	Особенности организации
	<b>Медико-профилактические</b>	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшие группы ежедневно
3.	обливание кистей рук	Средняя, старшая, подготовительная группы ежедневно
4.	сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная к школе группы ежедневно
5.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
	<i>Профилактические мероприятия</i>	
1.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
2.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
3.	полоскание рта после еды	ежедневно
4.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
	<i>Медицинские</i>	
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года

2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно - оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа, су-джок	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
7.	динамические паузы	ежедневно
8.	релаксация	2-3 раза в неделю
9.	музотерапия	ежедневно
10.	цветотерапия	2-3 раза в неделю
11.	сказкотерапия	ежедневно
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	образовательная деятельность из серии «Школа	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц

	здоровья»	
--	-----------	--

**Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**

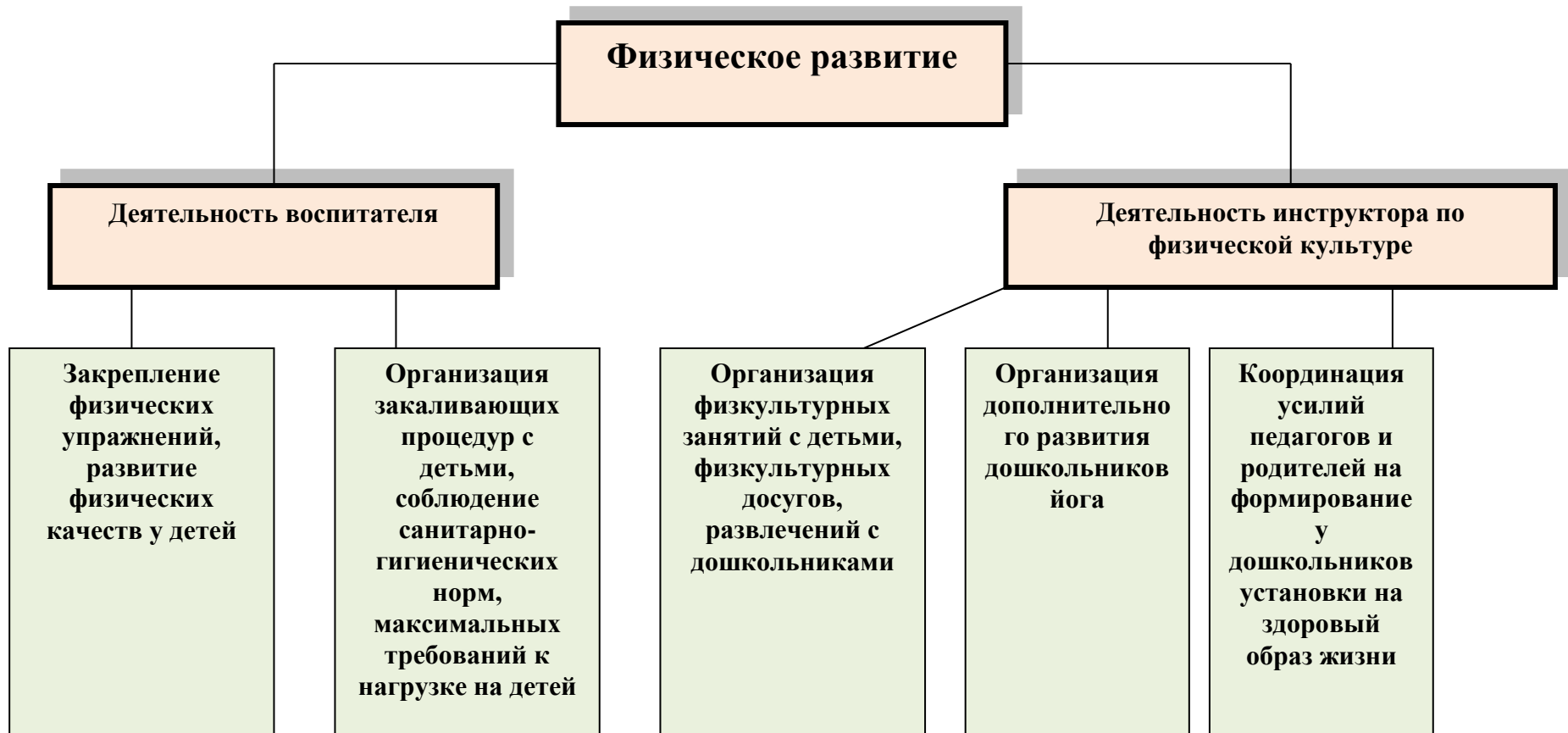
<b>Содержание</b>	<b>Воз-ст</b>	<b>НОД</b>	<b>Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельна я деятельность</b>
-------------------	---------------	------------	---	--

<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p>3-5 лет, 2 мл, ср-няя группы</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>
<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>		<p>В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс</p>	<p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая</p>	
<p>3.Подвижные игры</p>		<p>Физ. минутки</p>		
<p>4.Спортивные</p>				

<p>упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p>-полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег;</p>	<p>5-7 лет, ст. и подг.</p>	<p>НОД по физическому воспитанию:</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Игровые упражнения</p>

<p>катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p>группы</p>	<p>- сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p>	<p>Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения</p>	<p>Подражательные движения</p>
<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>		<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p>		
<p>3.Подвижные игры</p>		<p>Подвижная игра большой, малой</p>		







Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.</li> <li>2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</li> <li>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.</li> <li>4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Зоны физической активности,</li> <li>➤ Закаливающие процедуры,</li> <li>➤ Оздоровительные мероприятия и т.п.</li> </ul> </li> <li>5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li> <li>6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li> <li>7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления</li> </ol>

(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. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.
13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
14. 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.
15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с МАОУ «Гимназия» № 19 и участием медицинских работников.
16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

	<p>17.Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</p> <p>18.Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>19.Взаимодействие с МАОУ «Гимназия» № 19 по вопросам физического развития детей.</p> <p>20.Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>21.Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.</p>
--	---

### Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

1	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2	Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ/Колл.авт.-М.: ТЦ Сфера,2006
3	Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. -СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО -

	ПРЕСС»,2009.
4	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. -М.: ТЦ Сфера,2006
5	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. -СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО -ПРЕСС»,2005.
6	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья -М.: ОЛМА Медиа Групп,2013
7	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании -М.: ОЛМА Медиа Групп,2012
8	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.
9	Прищепа Т.Т. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. -М.: ТЦ Сфера,2009
10	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для роботов с детьми 2-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2011.
11	Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. -М.: Школьная пресса,2008.
12	Савицкая Н.М. Логоритмика для малышей 4-5 лет. -СПб. КАРО, 2009
13	Шараманова С.Б. «Зимние забавы». Сценарии физкультурных досугов для детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. -Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ

	УрО РАО, 2003
14	Шараманова С.Б. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие. - Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 1999
15	Шараманова С.Б. «Веселый петрушка». Физкультурные досуги в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. -Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2002
16	Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для педагогов и руководителей дошкольным образовательным учреждением. -Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004
17	Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. -М.: ТЦ Сфера,2007
18	Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. Пособие. -СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО -ПРЕСС», 2013
19	Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство». -Волгоград: Учитель, 2013
20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

21	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
23	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014