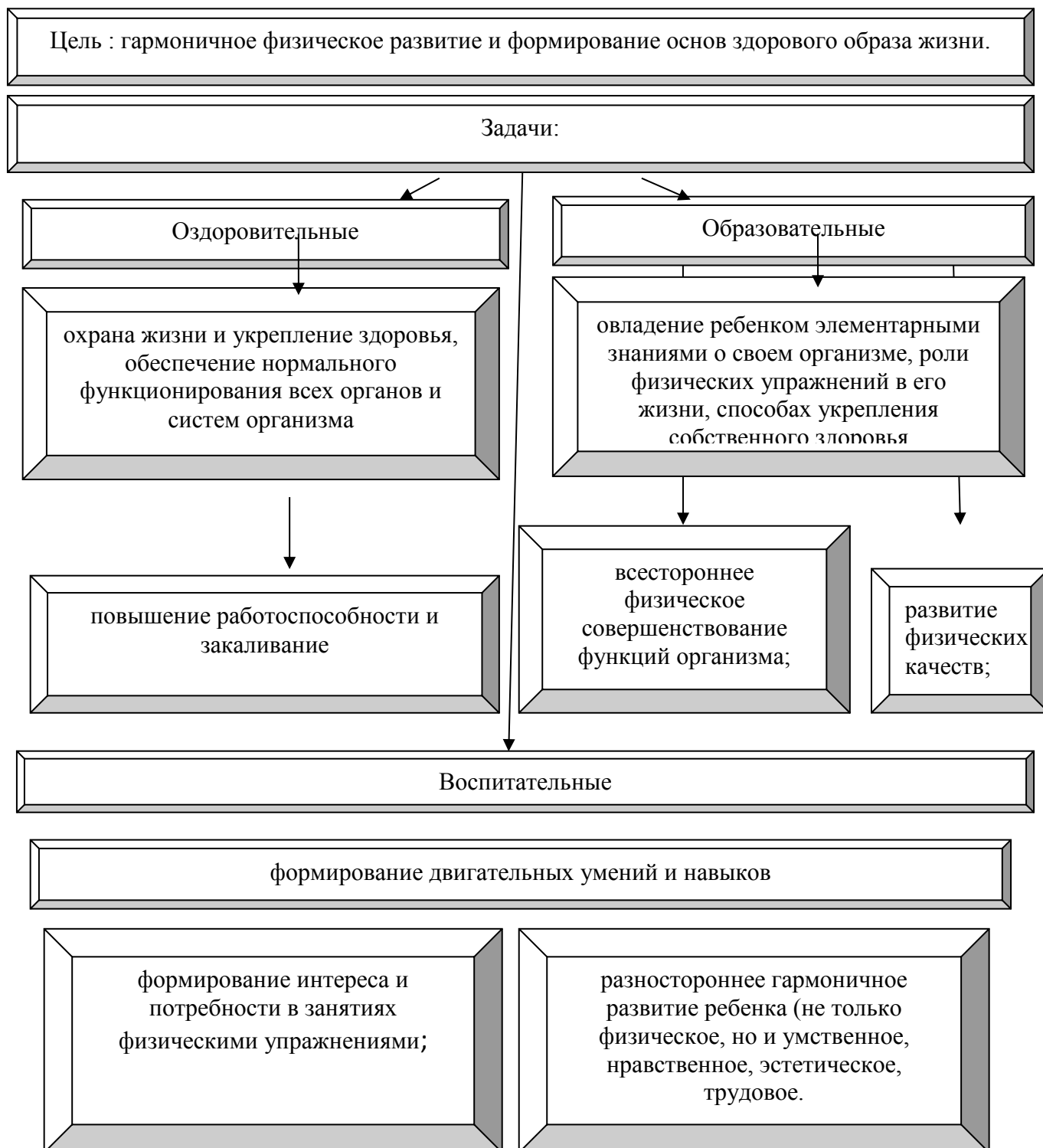


Образовательная область «Физическое развитие»

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДОО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО. Они представлены разделами «Здоровье» и «Физическое развитие».



Основные направления работы по физическому развитию:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности

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).

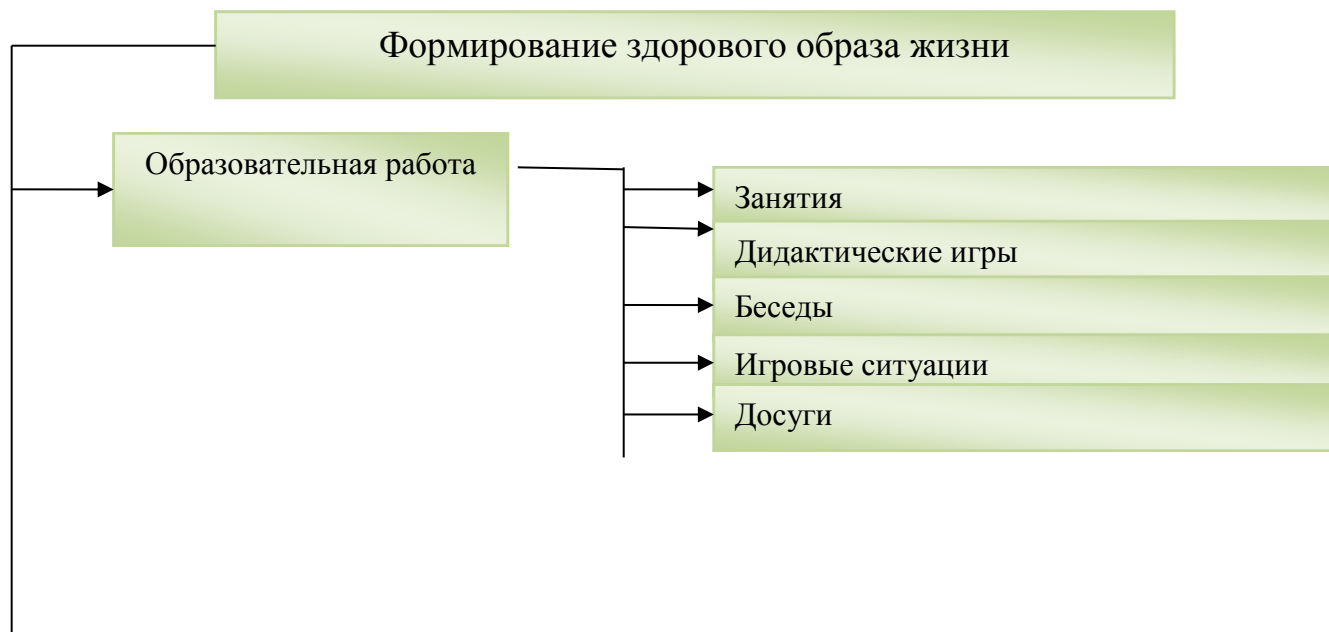
связанной с выполнением упражнений;

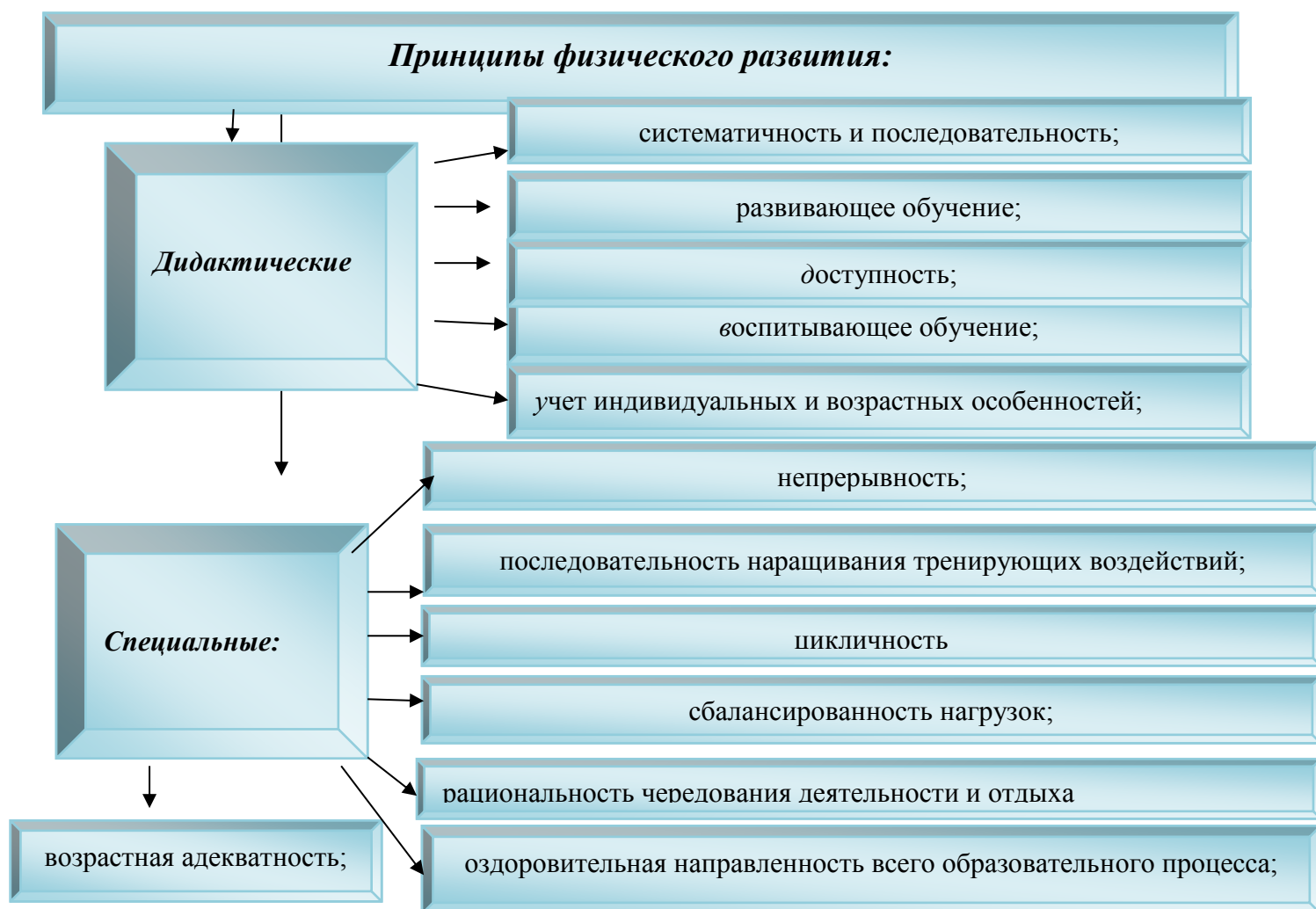
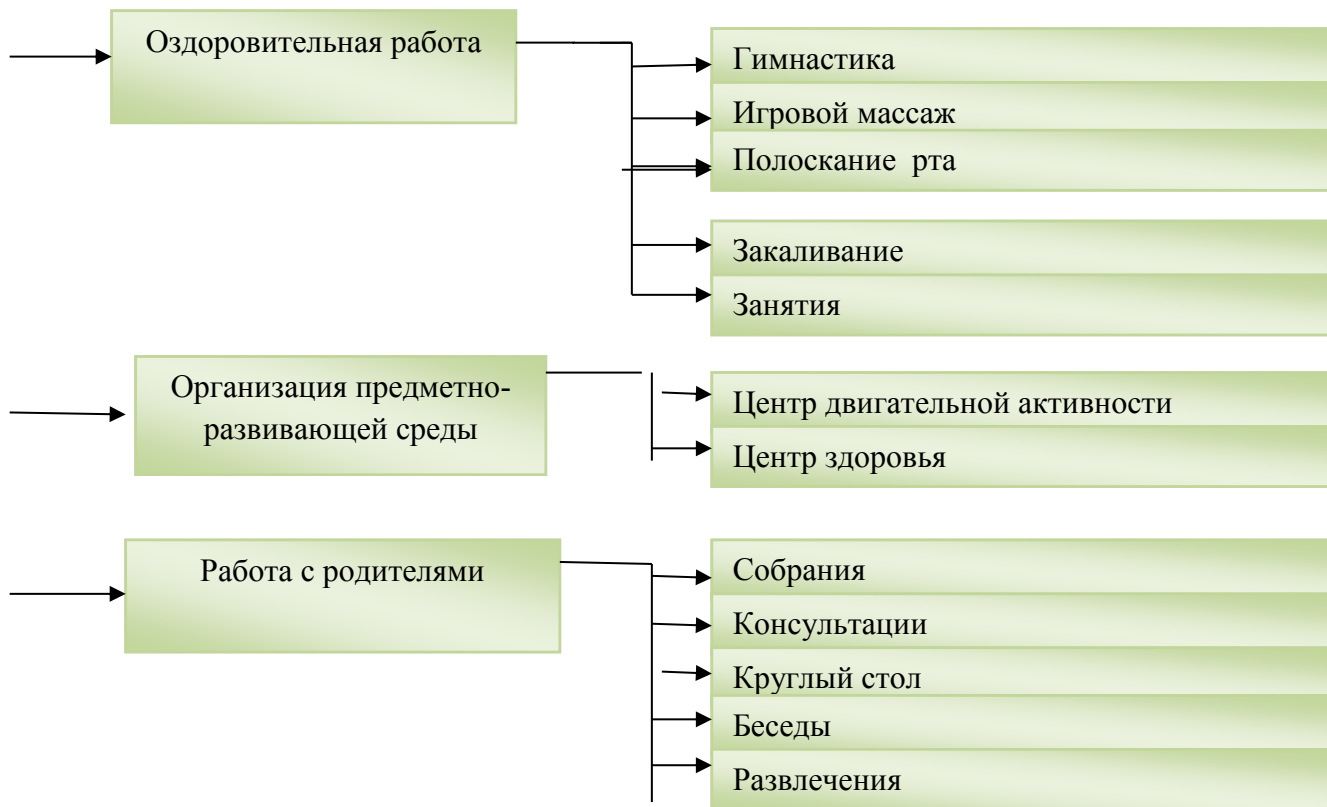
направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

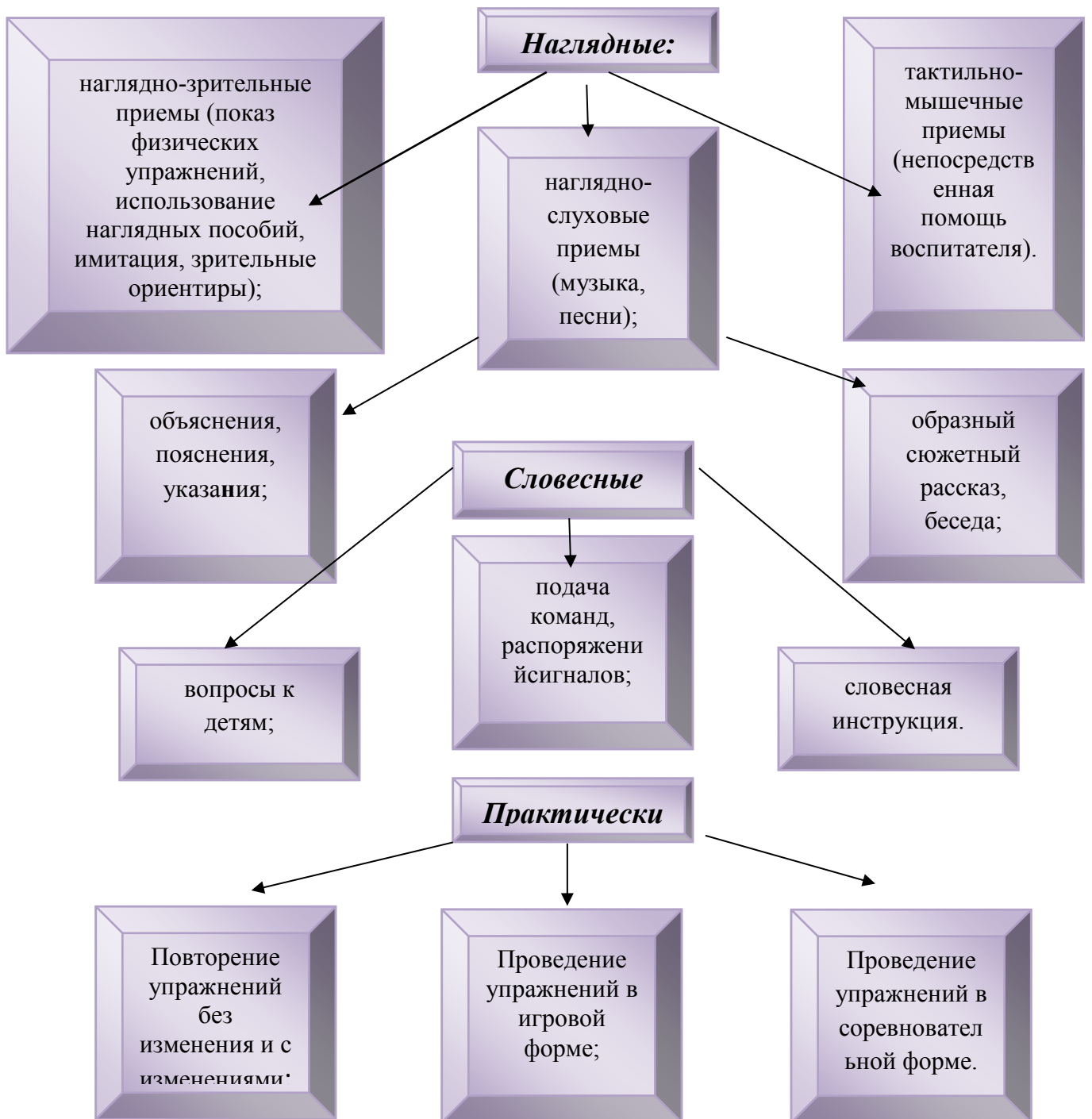
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Система по формированию здорового образа жизни детей





Методы физического развития:



Направления и формы работы

| Основные направления образовательной работы с детьми | Формы организации образовательной деятельности | | Средства, методы и приемы в работе с детьми |
|---|---|---|---|
| | В процессе организации различных видов детской деятельности или в процессе НОД | В ходе режимных моментов | |
| <p>Развитие физических качеств</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей</p> | <p>Утренняя гимнастика преимущественно игрового и интегративного характера</p> <p>Контрольно-диагностическая деятельность НОД по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) <p>Тематические физкультурные занятия</p> <p>Игровые (подводящие упражнения)</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Динамические паузы</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой</p> | <p>Утренний отрезок времени</p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий <p>Подражательные движения</p> <p>Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> | <p>По формам деятельности (мыслительной)</p> <p>По характеру мыслительной деятельности (логический, индуктивные и дедуктивные)</p> <p>По степени творческой активности (проблемные и репродуктивные)</p> <p>По источнику информации (наглядные словесные и практические)</p> <p>Личный показ</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Психогигиенические факторы (гигиена питания, сна, занятий, периода бодрствования)</p> <p>Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) с учётом сезонных и погодных условий региона</p> |

| | | | |
|--|---|---|----------------------------|
| | <p>подвижности</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Тематический характер</p> <p>Моменты радости</p> | <p>- коррекционная</p> <p>-оздоровительная</p> <p>-сюжетно-игровая</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> | |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> | | | |
| <p>Взаимодействие с семьей</p> | <p>Совместные занятия</p> <p>Встречи по заявкам</p> <p>Совместные занятия</p> <p>Интерактивное общение</p> <p>Интерактивное общение</p> <p>Мастер-класс</p> | <p>Беседа, консультация</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Встречи по заявкам</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи</p> | <p>Беседа</p> <p>Показ</p> |

Формы работы с детьми по направлению «Физическое развитие»

| Содержание | Возраст | НОД | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность |
|------------|---------|-----|--|------------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> | <p>3-5 лет, 2 мл, средняя группы</p> | <p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее</p> <p>В НОД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс</p> <p>Физ. минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p> | <p>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 Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная - оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные</p> | <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | | | <p>упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p> | |
| <p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;</p> <p>строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> | <p>5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы</p> | <p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Развлечения, ОБЖ, минутка</p> | <p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая гимнастика</p> <p>Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> |

| | | | | |
|--|--|----------|--|-----------------------------------|
| | | здоровья | улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна - оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья | Дидактические, сюжетно-ролевые |
|--|--|----------|--|-----------------------------------|

Физическое воспитание детей в СП «Детский сад ЛАД» направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Используются такие формы двигательной деятельности как утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Предусмотрен объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы СП.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и спортивный инвентарь в соответствии с возрастом и ростом

детей. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы НОД по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Организация двигательного режима

| Формы организации | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
| Организованная деятельность | 6 ч. в нед. | 6 ч. в нед. | 8 ч. в нед. | 10ч. в нед. | 10 ч. в нед. |
| Утренняя гимнастика | | 8 – 10 мин | 8 – 10 мин | 10мин | 10– 12 мин |
| Гимнастика после сна | 5 – 8 мин | 5 – 8 мин | 5 – 10 мин | 6 – 10 мин | 8 – 10 мин |
| Подвижные игры | Не менее 2-4 раз в день 6 – 10 мин | Не менее 2-4 раз в день 6 – 10 мин | Не менее 2-4 раз в день 10 – 15 мин | Не менее 2-4 раз в день 15 – 20 мин | Не менее 2-4 раз в день 15 – 20 мин |
| Спортивные игры | Целенаправленное обучение на каждой прогулке | | | | |
| Спортивные упражнения | --- | 10 мин | 10 мин | 15 мин | 20 мин |
| Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно) | 6 – 10 мин | 10 – 12 мин | 10 – 12 мин | 10 – 15 мин | 10 – 15 мин |
| Спортивные развлечения (Один-два раза в месяц) | --- | 20 мин | 30 мин | 30 мин | 40 – 50 мин |
| Спортивные праздники | --- | --- | 40 мин | 60 – 90 мин | 60 – 90 мин |
| День здоровья | Не реже 1 раза в квартал | | | | |
| Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | На протяжении всей недели | | | | |

С детьми второго и третьего года жизни непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию осуществляется по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни ее проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале. Наполняемость групп в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей, представлена в таблице

Наполняемость групп в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и ее продолжительность в зависимости от возраста детей".

| | Возраст детей | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|
| | от 1 г. 7 м. до 2 г. | от 2 г. 1 м. до 2 г. 11 м. | 3 г. (вторая половина учебного года) |
| Число детей | 4 - 6 | 8 - 12 | Вся группа |
| Длительность (в мин.) | 8 - 10 | 10 - 15 | 15 |

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организовывают непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе. Физическое воспитание детей СП направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Рациональный двигательный режим осуществляется с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Все помещения СП ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях используется естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание помещений через туалетные комнаты не допускается.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8 - 1,0 метра).

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей используют основные природные факторы (солнце, воздух и вода) дифференцированно, в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Закаливающие мероприятия

| Фактор | Мероприятие | Место в режиме дня | Периодичность | Дозировка | 1,5-2 года | 2-3 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|--------|------------------------------------|--|---------------------------|--|------------|----------|---------|---------|---------|
| Вода | ходьба босиком по дорожке здоровья | после сна | ежедневно 1 раз в день | 2-3 раза по 30 сек | + | + | + | + | + |
| | обширное умывание | после сна | ежедневно 1 раз в день | t воды +20 ⁰ C | | | + | + | + |
| | обливание ног | после дневной прогулки | июнь-август ежедневно | нач.t воды +18 ⁰ C - +20 ⁰ C 20-30 сек. | | | + | + | + |
| | умывание | после каждого приема пищи, после прогулки | ежедневно | t воды +28 ⁰ C - +20 ⁰ C | + | + | + | + | + |
| | облегченная одежда | в течение дня | ежедневно, в течение года | - | + | + | + | + | + |
| | одежда по сезону | на прогулках | ежедневно, в течение года | - | + | + | + | + | + |
| | прогулка на свежем воздухе | прием детей на улице, после занятий, после сна | ежедневно, в течение года | от 1,5 до 3 часов, в зависимости | + | + | + | + | + |

| | | | | от сезона и погодных условий | | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| Воздух | утренняя гимнастика на воздухе | - | в хорошую погоду | в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| | физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| | воздушные ванны | после сна | ежедневно, в течение года | 5-10 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| | выполнение режима проветривания помещения | по графику | ежедневно, в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + | + |
| | дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно, в течение года | 3-5 упражнений | | + | + | + | + |
| Солнце | кварцевание группы | Во время дневного сна, прогулок | в течение года | 10-15 мин. | + | | | | |
| | дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август с учетом погодных условий | с 10.00 до 10.30 до 25 мин. до 30 мин. | + | + | + | + | + |
| Рецепторы | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно, в течение года | 3-5 мин | + | + | + | + | + |
| | | | | 5-8 мин | | | | | |
| | | | | 8-10 мин | | | | | |
| | | | | 10-15 мин | | | | | |
| 15-20 мин | | | | | | | | | |
| контрастное босохождение (песок-трава-керамзит) | на прогулке | июнь-август с учетом погодных условий | от 10 до 15 мин | | + | + | + | + | |
| самомассаж | после сна | в течение года | 2 раза в неделю | | | + | + | + | |
| массаж стоп | перед сном | в течение года | 1 раз в неделю | | | + | + | + | |

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий СП «Детский сад Лад».

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей в СП «Детский сад Лад» используются все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий позволят осуществить интеграцию образовательной области «Физическое развитие» со всеми образовательными областями.