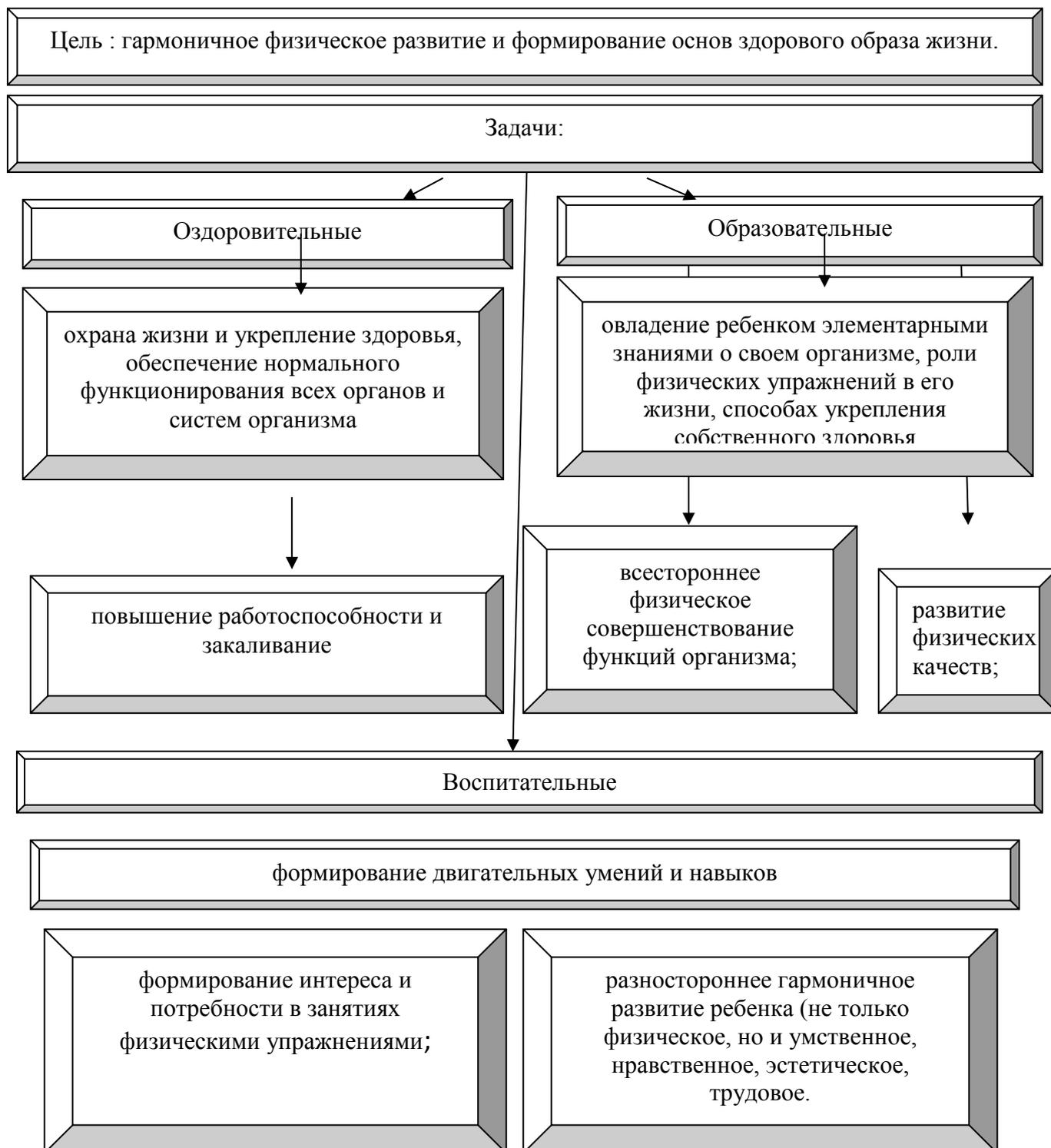


Образовательная область «Физическое развитие»

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;

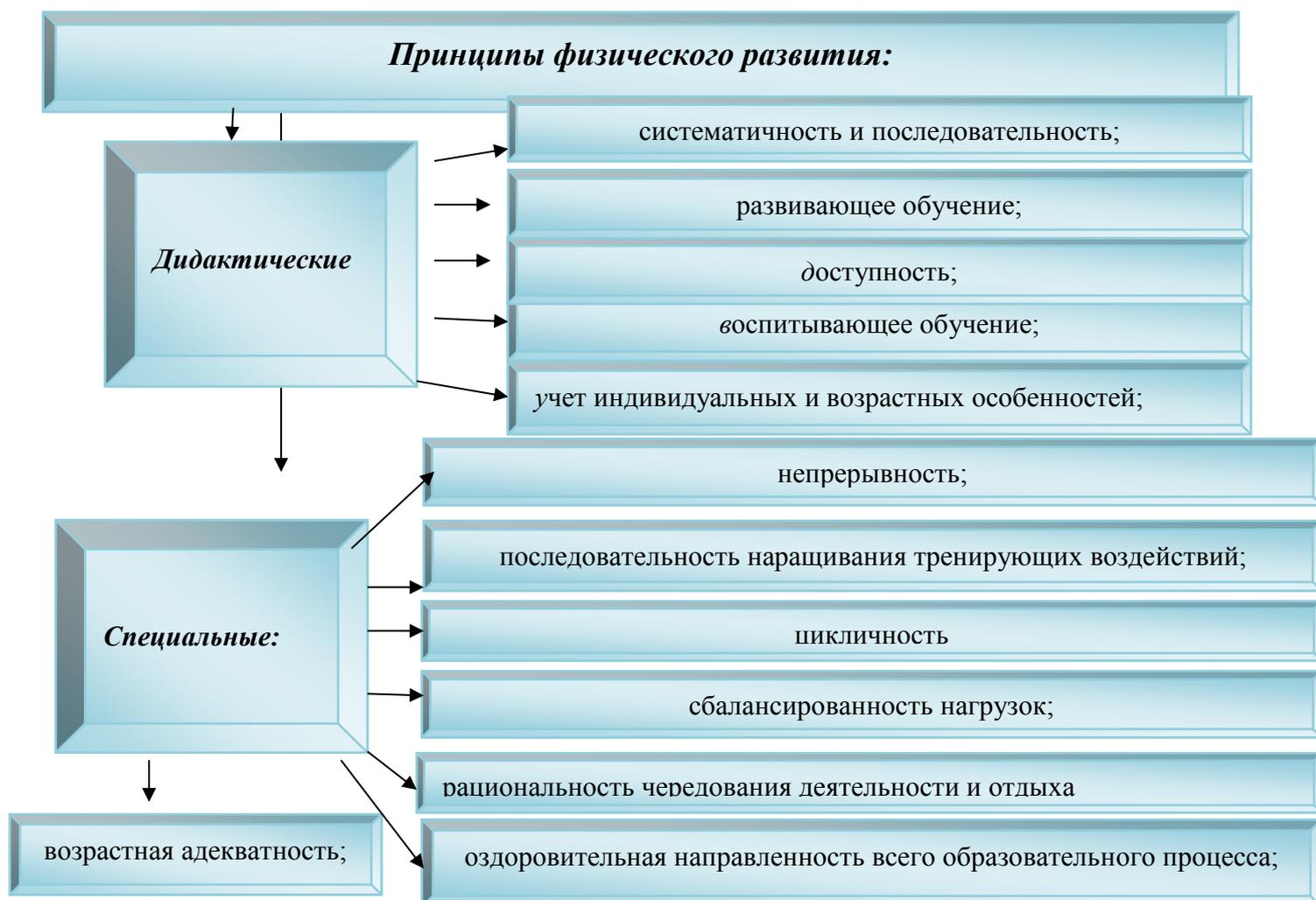
направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

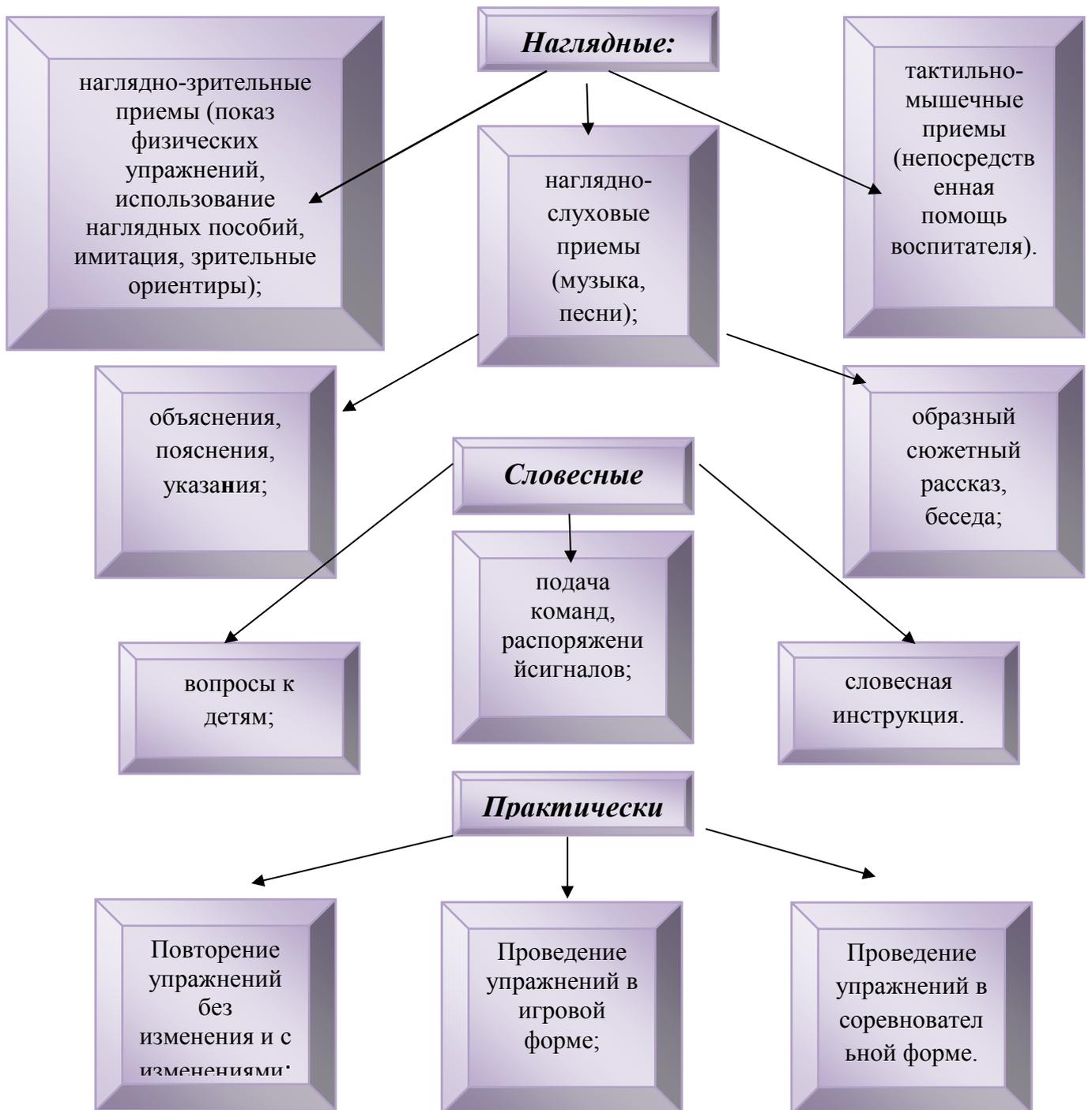
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

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 закалывающие 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.