

Образовательная область «Физическое развитие»

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи, содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два тематических модуля, соотносимых с прежними образовательными областями: тематические модули «Здоровье» и «Физическое развитие». Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких 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 наносящем 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.).

а) обязательная часть

Обязательная часть определена соответствующим разделом комплексной основной образовательной программы «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др. (стр.72,172)

Тематический модуль «Физическая культура»

Задачи:

1. Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка.
2. Развивать крупную и мелкую моторику.
3. Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию.
4. Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях.
5. Формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

Задачи	Содержание работы
<i>Первая младшая группа</i>	
1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям. 2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей. 3. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.	Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.75
<i>Вторая младшая группа</i>	
1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	Комплексная образовательная

<p>2.Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p>	<p>программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр172-175.</p>
<i>Средняя группа</i>	
<p>1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3.Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p>	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.175-178</p>
<i>Старшая группа</i>	
<p>1.Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</p> <p>3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</p> <p>4. Развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>7. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</p>	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.178-181</p>

<i>Подготовительная группа</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. 2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях. 3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. 4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. 5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений. 6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.181-185</p>

Тематический модуль «Здоровье»

Задачи:

1. Обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ);
2. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
3. Создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
4. Формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами;
5. Оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

Задачи	Содержание работы
<i>Первая младшая группа</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада. 2. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания. 	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр 75.</p>
<i>Вторая младшая группа</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умения самостоятельно правильно 	<p>Комплексная образовательная</p>

<p>умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</p> <p>2. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.</p>	<p>программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.172-174</p>
<i>Средняя группа</i>	
<p>1. Формировать начальные представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>2. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p>	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.175-178</p>
<i>Старшая группа</i>	
<p>1. Формировать у детей основы здорового образа жизни.</p> <p>2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> <p>4. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>5. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.178-181</p>
<i>Подготовительная группа</i>	
<p>1. Формировать у детей основы здорового образа жизни.</p> <p>2. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>3. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>4. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>5. Развивать самостоятельность в применении</p>	<p>Комплексная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г стр.181-185</p>

культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.	
--	--

б) часть, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровье» Алямовской В.Г.

Задачи	Содержание работы
<p>1. Обеспечить охрану, укрепление здоровья и психологическое благополучие дошкольников.</p> <p>2. Развивать физические качества. Обеспечить оптимальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.</p> <p>3. Создать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни.</p> <p>4. Способствовать выявлению интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>5. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня.</p> <p>Проведение закаливающих мероприятий.</p> <p>Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими и детьми с ОВЗ.</p> <p><i>Парциальная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровье» Алямовской В.Г., СПб Издательство «Детство-Пресс», 1993г.</i></p>

Организация двигательного режима в МДОУ

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготов. группы
Организованная деятельность	2 раза в неделю Длительность 15 минут	3 раза в неделю Длительность 20 минут	3 раза в неделю (1 занятие на воздухе) Длительность 25-30 минут	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут

Дозированный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек во время утренней прогулки			
		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5-10 минут			
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 минут	10-12 минут	10-15 минут	
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц			
	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Спортивные праздники	2 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей			

Здоровьесберегающие технологии

№	Виды	Особенности организации
I.	Медико-профилактические	
	Закаливание	
1.	Обширное умывание после сна	Дошкольные группы ежедневно
2.	Сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная
3.	Облегченная одежда	Все группы ежедневно
	Профилактические мероприятия	
1.	Витаминотерапия.	Осень, весна
2.	Витаминизация 3-х блюд	Ежедневно
3.	Употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
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
II	<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.	Динамические паузы	ежедневно
6.	Релаксация	2-3 раза в неделю
7.	Музотерапия	ежедневно
10.	Сказкотерапия	ежедневно
II	<i>Образовательные</i>	
I.		
1.	Привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц