**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Цель:***  ***гармоничное физическое развитие***  ***формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой***  ***формирование основ здорового образа жизни*** | | | | |
| ***Оздоровительные задачи***   * охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма * всестороннее физическое совершенствование функций организма * повышение работоспособности и закаливание | ***Образовательные задачи***   * 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 | | | ***Воспитательные задачи***   * формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями * разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое) |
| **Направления физического развития** | | | | |
| ***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) | ***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.) |
| **Принципы физического развития** | | | | |
| **Дидактические**  Систематичность и последовательность  Развивающее обучение  Доступность  Воспитывающее обучение  Учет индивидуальных и возрастных  особенностей  Сознательность и активность ребенка  Наглядность | | **Специальные**   * непрерывность * последовательность   наращивания   тренирующих   воздействий * цикличность | | **Гигиенические**  Сбалансированность нагрузок  Рациональность чередования деятельности и отдыха  Возрастная адекватность  Оздоровительная направленность всего образовательного процесса  Осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания |
| **Методы физического развития** | | | | |
| **Наглядный**   * + **Наглядно-зрительные  приемы** (показ физических  упражнений, использование  наглядных пособий,  имитация, зрительные   ориентиры)   + **Наглядно-слуховые приемы**   (музыка, песни)   + **Тактильно-мышечные  приемы** (непосредственная  помощь воспитателя) | **Словесный**   * + Объяснения, пояснения,  указания * Подача команд,  распоряжений, сигналов * Вопросы к детям * Образный сюжетный  рассказ, беседа * Словесная инструкция | | | **Практический**   * + Повторение упражнений   без изменения  и с изменениями   + Проведение упражнений  в игровой форме;   + Проведение упражнений  в соревновательной  форме |
| **Средства физического развития** | | | **Формы физического развития** | |
| Двигательная активность, занятия физкультурой | | | Физкультурные занятия | |
| Утренняя гимнастика | |
| Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) | | | Закаливающие процедуры | |
| подвижные игры | |
| Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий) | | | Физкультминутки | |
| Гимнастика пробуждения | |
|  | | | Физкультурные упражнения на прогулке | |
| Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования | |
| Ритмика | |
| Музыкальные занятия | |
| Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Самостоятельная двигательная деятельность детей** | | **Непосредственно организованная деятельность** | | **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** | | **Взаимодействие с родителями** |
| Спортивные уголки в группах с набором оборудования для  Двигательной деятельности детей в режиме дня | | Организованная двигательная деятельность по физической культуре – 2 раза в неделю в спортивном зале и1 раз в неделю – на улице (Реализация задач программы «От рождения до школы» + парциальные программы) | | **-** утренняя гимнастика, гимнастика после сна, корригирующая гимнастика  - двигательно-игровой час, физкультминутки,  динамические паузы  - подвижные игры (с бегом, с прыжками, с метанием и ловлей, с ползанием и лазанием, с элементами соревнования)  - эстафеты  - народные игры  - спортивные упражнения (катание на санках,  скольжение, катание на велосипеде, самокате)  - спортивные игры (, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола,)  - спортивные праздники, развлечения  - беседы о спорте, спортивных достижениях  - продуктивная деятельность (рисование, лепка,  аппликация и др.) на спортивные темы | | Совместные мероприятия с детьми и родителями:  спортивные праздники, спортивно-познавательные игры, малые «олимпийские игры» |
| Атрибуты для  подвижных игр | Оборудование  для спортивных  игр |
| Основные движения:  - ходьба, бег, строевые упражнения  - упражнения в равновесии  - ползание, лазание  - катание, бросание, метание  - прыжки | Общеразвивающие упражнения:  - для кистей рук, для развития и  укрепления мышц плечевого пояса  - для развития и укрепления мышц  спины и гибкости позвоночника  - для развития и укрепления мышц  брюшного пресса и ног |
| «Неделя здоровья» – в каникулярное время | «Дни здоровья» – последняя неделя месяца |  |

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников | | | |
| **Медико-профилактические**  организация мониторинга здоровья дошкольников  организация и контроль питания детей  физического развития дошкольников  закаливание  организация профилактических мероприятий  организация обеспечения требований СанПиНов  организация здоровьесберегающей среды | | **Физкультурно-оздоровительные**  развитие физических качеств, двигательной активности  становление физической культуры детей  дыхательная гимнастика  массаж и самомассаж  профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки  воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье | |
| **Направленность медико-профилактических и физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий** | | | |
| ***Психологическая безопасность*** | | ***Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса*** | |
| Комфортная организация режимных моментов  Оптимальный двигательный режим  Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок  Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми  Целесообразность в применении приемов и методов  Использование приемов релаксации в режиме дня | | Учет гигиенических требований  Создание условий для оздоровительных режимов  Бережное отношение к нервной системе ребенка  Учет индивидуальных особенностей и интересов детей  Предоставление ребенку свободы выбора  Создание условий для самореализации  Ориентация на зону ближайшего развития | |
|  | | | |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | | | |
| ***Технологии сохранения***  ***и стимулирования здоровья***  стретчинг  ритмопластика  динамические паузы  подвижные и спортивные игры  релаксация  различные гимнастики | ***Технологии обучения***  ***здоровому образу жизни***  физкультурные занятия  проблемно-игровые занятия  коммуникативные игры  занятия из серии «Здоровье»  самомассаж | | ***Коррекционные технологии***  арттерапия  технологии музыкального воздействия  сказкотерапия  цветотерапия  психогимнастика  фонетическая ритмика |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оздоровительно-**  **профилактическая работа** | **Самостоятельная деятельность**  **детей** | **Образовательная деятельность,**  **осуществляемая в ходе**  **режимных моментов** | **Взаимодействие с**  **родителями и**  **социальными партнёрами** |
| Организация оздоровительного  режима | - художественная литература,  пропагандирующая здоровый образ жизни  - альбомы на тему «В здоровом теле  здоровый дух», «Правильное питание» и т.п.  - дидактические игры «Что сначала, что потом» (о режимных моментах), «Что перепутал художник» и др.  - сюжетно-ролевые игры «Семья»,  «Больница»  - открытки, буклеты, сюжетные картинки для рассматривания по теме «Здоровье человека» | **-** беседы о здоровье человека и здоровом образе жизни, о культурно-гигиенических навыках, о культуре поведения за столом и  др.  - чтение книг, рассказов на тему «Здоровье», «Здоровый образ жизни»  - ознакомление с энциклопедическим  материалом о строении человека  - просмотр роликов, фильмов  - слайд-презентации на тему «Здоровье»  - продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) данной тематики  - дидактические игры «Напоим куклу Катю чаем», «Кукла заболела» и др.  - разучивание стихов, пословиц, поговорок, связанных со здоровьем человека  - решение проблемных ситуаций игрушек, сказочных персонажей  - разработка познавательно-  исследовательских проектов соответствующей тематики |  |
| Обеспечение психологического  комфорта |
| Проведение оздоровительных  мероприятий |
| Организация закаливающих  мероприятий |
| Обеспечение полноценного  питания |