**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 физическоесовершенствованиефункций организма
* повышение работоспособностии 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 физическимиупражнениями
* 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 привычеки др.) |
| **Принципы физического развития** |
| **Дидактические**Систематичность и последовательностьРазвивающее обучениеДоступность Воспитывающее обучениеУчет индивидуальных и возрастных особенностейСознательность и активность ребенкаНаглядность | **Специальные*** непрерывность
* последовательность  наращивания  тренирующих  воздействий
* цикличность
 | **Гигиенические**Сбалансированность нагрузокРациональность чередования деятельности и отдыхаВозрастная адекватностьОздоровительная направленность всего образовательного процессаОсуществление 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 дляДвигательной 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 дляподвижных игр | Оборудованиедля спортивныхигр |
| Основные движения:- ходьба, бег, строевые упражнения- упражнения в равновесии- ползание, лазание- катание, бросание, метание- прыжки | Общеразвивающие упражнения:- для кистей рук, для развития иукрепления мышц плечевого пояса- для развития и укрепления мышцспины и гибкости позвоночника- для развития и укрепления мышцбрюшного 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 дошкольниковорганизация и контроль питания детейфизического развития дошкольниковзакаливаниеорганизация профилактических мероприятийорганизация обеспечения требований СанПиНоворганизация здоровьесберегающей среды | **Физкультурно-оздоровительные**развитие физических качеств, двигательной активностистановление физической культуры детейдыхательная гимнастикамассаж и самомассажпрофилактика плоскостопия и формирования правильной осанкивоспитание привычки к повседневной физической активности и заботео здоровье |
| **Направленность медико-профилактических и физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий** |
| ***Психологическая безопасность*** | ***Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса*** |
| Комфортная организация режимных моментовОптимальный двигательный режимПравильное распределение интеллектуальных и физических нагрузокДоброжелательный стиль общения взрослого с детьмиЦелесообразность в применении приемов и методовИспользование приемов релаксации в режиме дня | Учет гигиенических требованийСоздание условий для оздоровительных режимовБережное отношение к нервной системе ребенкаУчет индивидуальных особенностей и интересов детейПредоставление ребенку свободы выбораСоздание условий для самореализацииОриентация 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 оздоровительногорежима | - 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 идр.- чтение книг, рассказов на тему «Здоровье», «Здоровый образ жизни»- ознакомление с энциклопедическимматериалом 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 психологическогокомфорта |
| Проведение оздоровительныхмероприятий |
| Организация закаливающихмероприятий |
| Обеспечение полноценногопитания |