

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Методическое обеспечение
Образовательной области «Физическое развитие»**

Выполнила воспитатель: Косых Е.В.

Образовательная область «Физическое развитие» в рамках введения ФГОС ДО

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребенок, педагог и сейчас появился учредитель. Семья рассматривается как соучастник образовательного процесса, как полноправный участник образовательного процесса. ФГОС впервые детоцентрирован, т. е. направлен на ребенка. Поэтому образовательная работа по «Физическому развитию» строится с учетом потребности детей и заказов родителей.

Если сравнивать образовательные области ФГТ и ФГОС, то «Физическая культура» и «Здоровье» объединены в образовательную область «Физическое развитие» по ФГОС, т. е. образовательная область «Физическое развитие» представлено в свою очередь двумя образовательными областями: «Здоровье» и «Физическая культура».

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). 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).

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости.

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ.

В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Так, к примеру, в образовательных областях «Здоровье» и «Физическая культура», выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровью сбережению и ценностного отношения к своему здоровью. Содержание образовательной области «Физическая культура» интегрируется с содержанием образовательной области «Здоровье» в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

При этом образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Реализация принципа интеграции в освоении содержания двух образовательных областей («Здоровье» и «Физическая культура»), основанная на совместной деятельности всех участников образовательного процесса в ДОУ, позволяет создавать предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития личности и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей.

Содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели - формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; – воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.
- Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

В каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

В Стандарте прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры.

Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может, и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка.

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. В Стандарте целевые ориентиры даются для детей:

- раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту),

- старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)
Целевые ориентиры на каждом этапе, которые тесно связаны с «Физическим развитием» воспитанников.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта. Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Возраст ребенка	Особенности физического развития детей
------------------------	---

<p>2-3 года</p>	<p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр.</p> <p>Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как утка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.</p>
<p>3-4 года</p>	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
<p>4-5 лет</p>	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.</p> <p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.</p> <p>Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>

5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

<p>6-7 лет</p>	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.</p> <p>Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.</p> <p>Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.</p> <p>Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.</p> <p>Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.</p> <p>Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.</p>
-----------------------	---

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цель:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Цель:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возрастная группа	Задачи
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	<p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.</p>
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. 2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 3. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. 4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. 5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. 6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. 7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). 2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур,

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». 4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). 5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. 6. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. 3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. 4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. 5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. 6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. 7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. 8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. 3. Формировать представления об активном отдыхе. 4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. 5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Возрастная группа	Основные виды движений	Подвижные игры
<p>Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)</p>	<p>1.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>2.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p>3.Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>4.Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</p> <p>5.Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>1.Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>2.Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p>3.Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить</p>
<p>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</p> <p>2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p>	<p>1. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>2. Организовывать игры с правилами.</p> <p>3.Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</p> <p>4. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.</p> <p>5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>6. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в</p>

	<p>трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических</p>	
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>1. Формировать правильную осанку.</p> <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p>	<p>1. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>2. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>4. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>

	<p>организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. 4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. 5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. 6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. 7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. 8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. 9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 10. Учить ориентироваться в пространстве. 11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам. 12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. 13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. 2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. 3. Учить спортивным играм и упражнениям.
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования),

	<p>легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>7. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>12. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>13. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p>	<p>качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>2. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.</p> <p>3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	--	---

Направления физического развития

<p>Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - связанной с выполнением упражнений; - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; - способствующей правильному 	<p style="text-align: center;">Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</p>	<p style="text-align: center;">Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>
---	---	---

<p>формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики;</p> <p>- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие</p>		
--	--	--

Принципы физического развития

<p>Дидактические</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематичность и последовательность; - развивающее обучение; - доступность; - воспитывающее обучение; - учет индивидуальных и возрастных особенностей; - сознательность и активность ребенка; - наглядность 	<p>Специальные</p> <ul style="list-style-type: none"> - непрерывность; - последовательность наращивания тренирующих воздействий; - цикличность 	<p>Гигиенические</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность нагрузок; - рациональность чередования деятельности и отдыха; - возрастная адекватность; - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
--	--	--

Средства физического развития	Формы физического развития	
Двигательная активность, занятия физкультурой	Физкультурные	Занятия по плаванию
	Закаливающие	Утренняя гимнастика
Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Подвижные игры	Корригирующая гимнастика
	Физкультминутки	Гимнастика пробуждения
Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)	ЛФК	Физкультурные упражнения на прогулке
	Спортивные игры, развлечения, праздники и	Ритмика
	Кружки, секции	Музыкальные занятия
	Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность	

Количественные показатели утренней гимнастики в разных возрастных группах

	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность утренней гимнастики	4 – 5 мин	5 -6	6 - 8	8 - 10	10 - 12
Количество общеразвивающих упражнений	3 – 4	4 – 5	4 -5	5 – 6	5 – 6 -

Дозировка общеразвивающих упражнений	4 – 5	5 – 6	5 – 6	5 – 6	6 – 8
Продолжительность бега, прыжков	15 сек	15 – 20 сек. по 2 раза	20 – 25 сек. 2 раза	20 - 30	30 – 40 сек.
А) в водной части					
Б) в основной части	15 – 20 сек.	15 – 20 сек.	20 – 25 сек.	25 – 30 сек.	40 – 50 сек.

Количественные показатели физкультурных занятий в разных возрастных группах

	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность занятий /в мин/	10 – 12	15	20	25	30
Длительность отдельных частей занятия	3+8+1	3+10+2	3+15+2	4+18+3	5+22+3
Количество основных видов движений /включая игру/	2 – 3	2 – 3	3 – 4	3 – 4	4 – 5
Моторная плотность занятия в %	60 – 80%				
Двигательная активность /кол-во локомоций/	1336	1550	Свыше 1550	До 2555	

Количественные показатели подвижных игр в разных возрастных группах

	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Ежедневно 2 раза /на утренней и вечерней прогулке/				
Длительность подвижных игр	10 – 12	12 - 15	18 - 20	25	30
	В дни физкультурных занятий				
И физических упражнений	6 – 8 мин	6 - 10	8 - 12	10 - 12	12 - 15
Количество подвижных игр	2	2 – 3	3 – 4	3 - 4	4 - 5

Основные размеры столов и стульев для детей ясельного и дошкольного возраста

Группа мебели	Группа роста	Высота стола	Высота стула	Возраст детей по ростовым группам
00	До 80 см	34	17	7мес. – 1г.8мес
0	От 80 – 90 см	38	20	1,5 – 2,8 года
1	От 90 – 100 см	43	24	2 – 4 лет
2	От 100 – 115 см	48	28	3 – 6 лет
3	От 115 – 130 см	54	32	5 – 7 лет
4	От 130 – и более	60	36	6 – 7 лет

Здоровьесберегающие технологии

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

<p>Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников</p>		
<p>Медико–профилактические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация мониторинга здоровья дошкольников; - организация и контроль питания детей; - физическое развитие дошкольников; - закаливание; - организация профилактических мероприятий; - организация обеспечения требований СанПиНов; - организация здоровьесберегающей среды 		<p>Физкультурно–оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств, двигательной активности; - становление физической культуры детей; - дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье
<p>Виды здоровьесберегающих технологий</p>		
<p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стретчинг; - ритмопластика; - динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; - релаксация; - различные гимнастики 	<p>Технологии обучения здоровому образу жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия; - проблемно – игровые занятия; - коммуникативные игры; - занятия из серии «Здоровье»; - самомассаж; - биологическая обратная связь (БОС) 	<p>Коррекционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арттерапия; -технологии музыкального воздействия; - сказкотерапия; - цветотерапия; - психогимнастика; - фонетическая ритмика

Список литературы:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: Мозайка-Синтез, 2014.
2. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., исп. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с. (Развитие и воспитание).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).
4. Безруких М.М., Парамонова Л.А., Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы» //Начальное образование. -2006.
5. Эзопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика. - 2007.
6. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании: Учеб, пособие для студ. высш, пед, учеб, заведений. – М., 2003.
- 7.Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: учебно-методическое пособие / Авторы-составители: Д.П. Тевс, В. Н. Подковырова, Е. И. Апольских, М. В. Афонина. – Барнаул: БГПУ, 2006.
8. Кораблёв А. А. Информационно-телекоммуникационные технологии в образовательном процессе// Школа. – 2006.
9. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. – М.: Школа-Пресс, 1994.
10. Богомолова, О.Б. Искусство презентации / О.Б. Богомолова – М., 2010.
11. Леоненко О.Б. Использование мультимедийных презентаций в дошкольном учреждении. – Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - №4. – 2009.
12. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. Том 2. – НИИ школьных технологии.

