

«Физическое развитие»

Цель: *охрана и укрепление физического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни и развитие физических качеств.*

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.).¹⁰

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. 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.

Содержание психолого - педагогической работы

□ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни □

Физическая культура

Перечень мероприятий, проводимых в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Воспитатели групп
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы Старшая, подготовит.	2 раза в неделю 2 раза 1 раз	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели
8.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовит	2 раза в год	Воспитатели

III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

8 п.2.6ФГОС ДО

1.	Витаминоизация	Все группы	Ежедневно	медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) при возникновении инфекции	воспитатели
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуре и перед сном	Воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели групп
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели групп
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня, на утренней гимнастике	Воспитатели, младшие воспитат.
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	в 10.00	Младшие воспитат.

Система закаливающих мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Утренний прием детей на воздухе (летом)	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+	+
5	Ребристая доска	+	+	+	+
6	Дорожка с пуговицами	+	+	+	+
7	Точечный массаж	-	-	+	+
8	Умывание прохладной водой	+	+	+	+
9	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+
10	Коррекционная гимнастика	+	+	+	+

11	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+
12	Проветривание помещений	+	+	+	+
13	Световой режим	+	+	+	+

- Оздоровительные услуги - услуги, направленные на охрану и укрепление здоровья детей. улучшение условий питания
- Образовательные услуги - физическое развитие, интеллектуальное

Физическая культура Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Формы организации	Вторая группа раннего возраст	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	занятия по музыкальному у развитию 3-6 мин.	занятия по музыкальному у развитию 6-8 мин.	занятия по музыкальному у развитию 8-10 мин.	занятия по музыкальному у развитию 10-12 мин.	занятия по музыкальному у развитию 12-15 мин.

Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице в старшей и подг.гр.)	3 раз в неделю -10 мин.	3 раз в неделю -15 мин.	3 раза в неделю -20 мин.	3 раза в неделю -25 мин.	3 раза в неделю - 30 мин.
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.

Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гим-а	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 2-3 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 10 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				