

**Модуль образовательной программы «Физическое развитие» основной образовательной программы-образовательная общеразвивающей направленности.**

Образовательная область «Физическое развитие».

Обязательная часть.

Цель	Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО:	Описание методов, средств и способов решения поставленных задач.
<ul style="list-style-type: none"> <li>•воспитание здорового, гармонически развитого ребёнка;</li> <li>•формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.</li> <li>•формирование основ здорового образа жизни</li> <li>•помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, выразить свое «Я» в движении.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость</li> <li>•Формирование опорно - двигательной системы организма.</li> <li>•Развитие равновесия, координации движений, умения контролировать свои движения и управлять ими.</li> <li>развитие крупной и мелкой моторики обеих рук.</li> <li>•Приобретение опыта в выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки повороты в и стороны, метание).</li> <li>•Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</li> <li>•Формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</li> <li>•Формирование здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наглядный метод</li> <li>Словесный метод</li> <li>Практический метод</li> <li>Игровой метод</li> <li>Соревновательный метод</li> <li>Наглядные методические приемы</li> <li>Слуховая наглядность</li> </ul>

## Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Задачи и направления физического развития	Содержание образовательной деятельности по решению поставленных задач.	Программно-методическое обеспечение
<p>•Оздоровление и физическое развитие детей.</p> <p>•Закаливание и профилактика заболеваемости детей.</p>	<p>•Оздоровление: утренняя гимнастика, гимнастика после сна. гимнастика дыхательная (комплексе специальных упражнений), гимнастика корригирующая (комплекс специальных упражнений на укрепление мышечного корсета грудной клетки), «дорожка здоровья», гимнастика ортопедическая, пальчиковая, минутки релаксации, воздушные ванны, полоскание горла, еженедельные физкультурные занятия на свежем воздухе в течение года. Массаж по назначению врача-специалиста.</p> <p>•Развитие двигательной активности: динамические паузы, игры и занятия в двигательной зоне, в физкультурном зале, «парная гимнастика», физкультурные праздники и досуги, соревнования,</p> <p>•Формирование ценностей здорового образа жизни: занятия из серии «Здоровье», минутки здоровья, разработка и реализация детско -родительских проектов. «Дни здоровья».</p> <p>•Развивать культурно - гигиенические навыки, обогащать представления о гигиенической культуре.</p>	<p>Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 5-7 лет(составитель Г.В. Глушкова), Линка – пресс,2013</p> <p>Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 3–5 лет (составитель Г.В. Глушкова), Линка – пресс,2013</p> <p>Токаева Т.Э: Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС ,<u>Сфера</u>, 2016 г.</p> <p>Токаева: Технология физического развития детей 3-4 лет. ФГОС. <u>Сфера</u>, 2016 г.</p> <p>Пензулаева Л.И.: Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа , <u>Мозаика-Синтез</u>, 2014 г.</p> <p>Пензулаева Л.И.: Физическая культура в детском саду. Средняя группа , <u>Мозаика-Синтез</u>, 2014 г.</p> <p>Пензулаева Л.И.: Физическая культура в детском саду. Старшая группа , <u>Мозаика-Синтез</u>, 2014 г.</p> <p>Пензулаева Л.И.: Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа , <u>Мозаика-Синтез</u>, 2014 г.</p> <p>Фирилева Ж.Е.Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС, СПб.: Детство-Пресс,2012</p> <p>Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2005.</p> <p>Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников. СПб, 2007.</p> <p>Желобкович Е.Ф. Физические занятия в детском саду. М.: Скрипторий, 2010.</p>

	<p>Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет-М.: Сфера, 2002</p> <p>Картушина М.Ю.Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2010</p> <p>Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. – Волгоград. : Учитель, 2007.</p> <p>Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.-М.: АРКТИ, 1999.</p> <p>Милюкова И.В., Т.А. Евдокимова Гимнастика для детей. - М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2004.</p> <p>Моргунова О.Н. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж, 2007.</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.</p> <p>Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика -Синтез, 2010.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Мозаика -Синтез Мозаика – Синтез,2005.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика -Синтез, 2010.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М. : Мозаика синтез, 2010.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М. : Мозаика синтез, 2010.</p> <p>14. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье: практическое пособие для развития и укрепления навыков</p>
--	---

		<p>здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры.- М.: Школьная пресса, 2010.</p> <p>Фросин В.Н, Фросин П.В., Фросина В.В., и д.р. Азбука - Зарядка. – СПб.: Детство пресс , 2001.</p> <p>Фросин В.Н, Фросин П.В., Фросина В.В., и д.р. Азбука - Зарядка. – СПб.: Детство пресс , 2001.</p> <p>Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Шукшин С.Е. Я и мое тело. – М.: Школьная пресса, 2009.</p>
--	--	--

### **Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Направления деятельности					
Создание условий для двигательной активности воспитанников	Система двигательной активности	Система профилактически-оздоровительных мероприятий	Организация рационального питания	Оценка уровня физического развития и состояния здоровья	Формирование ценностей здорового образа жизни. овладение элементарными нормами и правилами

### **Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<p>утренняя гимнастика, гимнастика после сна.</p> <p>гимнастика дыхательная (комплекс специальных упражнений),</p> <p>гимнастика корригирующая (комплекс специальных упражнений на укрепление мышечного корсета грудной клетки), «дорожка здоровья»,</p> <p>гимнастика ортопедическая, пальчиковая</p> <p>минутки релаксации, воздушные ванны, полоскание горла.</p>	<p>утренняя гимнастика, гимнастика после сна.</p> <p>гимнастика дыхательная (комплекс специальных упражнений),</p> <p>гимнастика корригирующая (комплекс специальных упражнений на укрепление мышечного корсета грудной клетки), «дорожка здоровья».</p> <p>гимнастика ортопедическая, пальчиковая.</p> <p>минутки релаксации, воздушные ванны, полоскание горла.</p>

<p>физкультурные занятия 3 раза в неделю, из них 1 раз в неделю - на свежем воздухе в течение года (в соответствии с требованиями СанПиН к погодным условиям)          Массаж по назначению врача-специалиста.          Физкультурное занятие          Игровая беседа с элементами движений          Игра          Утренняя гимнастика          Интегративная деятельность          Экспериментирование          Ситуативный разговор          Беседа          Рассказ          Чтение, рассматривание          Проблемные ситуации          Контрольно-диагностическая деятельность динамические паузы, игры и занятия в двигательной зоне, в физкультурном зале, «парная гимнастика».</p>	<p>физкультурные занятия 3 раза в неделю, из них 1 раз в неделю - на свежем воздухе в течение года (в соответствии с требованиями СанПиН к погодным условиям)          Массаж по назначению врача-специалиста.          Физкультурное занятие          Утренняя гимнастика          Спортивные состязания          Контрольно-диагностическая деятельность динамические паузы.          игры и занятия в двигательной зоне, в физкультурном зале, «парная гимнастика», физкультурные праздники и досуги, соревнования.</p>
---	--

## Принципы

Дидактические	Отражающие закономерности физического воспитания:	Гигиенические принципы:
<p>Принцип осознанности и активности.          Принцип систематичности и последовательности.          Принцип повторения.          Принцип наглядности.          Принцип доступности и индивидуализации          Принцип развивающего и воспитывающего обучения.</p>	<p>Принцип непрерывности.          Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.          Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.          Принцип цикличности.          Принципа возрастной адекватности процесса.</p>	<p>Принцип сбалансированности нагрузок.          Принцип рационального чередования деятельности и отдыха.          Принцип возрастной адекватности.          Принцип оздоровительной направленности.</p>

## Методы и приемы

Наглядные Словесные Практические		
Дошкольный возраст		
<p>Картотека (схемы) со основными видами движений, иллюстрации и маски к подвижным играм, иллюстрации о спорте и спортивных достижениях, схемы-напоминки. карточки-схемы упражнений, разметка площадки, выставка рисунков,</p>	<p>Показ взрослого, показ детей, поощрение, похвала, объяснения, пояснения, вопросы к детям, словесные инструкции, песни о спорте, слушание музыки на спорт тематику, загадки, пословицы. поговорки о</p>	<p>Совместное со взрослым выполнение упражнений, упражнения в парах. Круговая тренировка, соревнования командные, в парах, между девочками и мальчиками.          Построения, перестроения, танцевальная</p>

фото о спорте, использование нестандартного оборудования и природного материала, стенды «Наши достижения) Мотивационные игровые персонажи, тематические игрушки и др.	спорте, стихи и речевки о спорте, рассказы. Художественная литература.	ритмика, игровые, спортивные упражнения на тренажерах. Спортивные игры.
---	---	---

## Образовательная деятельность разных видов и культурных

### практик.

Основной вид детской деятельности - двигательная	Обязательная часть программы	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений
	Игры с правилами на физическую компетенцию: Игры подвижного характера на развитие физических качеств; Развитие основных движений; Катание на лыжах, на санках, велосипеде.	Развитие основным движений. Подвижные, хороводные, народные игры Оздоровительные и коррекционные гимнастики. Спортивные развлечения, праздники, досуги. Секции, кружки.
Оздоровительные технологии.		
Медико-профилактические технологии в детском саду	Технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в детском саду	
Физкультурно-оздоровительные технологии в детском саду	Технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий осуществляется воспитателями детского сада в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в процессе образовательной деятельности. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организации педагогического процесса: в образовательной деятельности и прогулках, в режимные моменты и в совместной со взрослым и самостоятельной деятельности детей.	
Здоровьесберегающие	Это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры и культуры здоровья дошкольников: динамические паузы, релаксация,	

образовательные технологии в детском саду	дыхательные гимнастики, корригирующие гимнастики и упражнения. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.
Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка	Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника: сказкотерапия, технология музыкального воздействия. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацию данных технологий обеспечивают воспитатели.

### **Способы и направления поддержки детской двигательной инициативы.**

Способы и направления поддержки детской инициативы	
<p>- развитие инициативности начинается с раннего возраста через вовлечение детей в самостоятельное выполнение доступных им видов движений, подвижных игр с атрибутами, проявление интереса к разным типам движений и физических упражнений:</p> <p>- развитие самостоятельности в организации двигательной деятельности, умения, обеспечивающие достижения целей без помощи других людей:</p> <p>- рассказывание детям об их реальных, а также возможных достижениях в будущем:</p> <p>- формирование интереса к творческому самовыражению, через различные виды двигательной деятельности:</p> <p>- создание условий для свободного самостоятельного выбора детьми видов двигательной деятельности, для самостоятельной организации подвижных игр. физических упражнений.</p>	
Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<p>Взрослый создает условия и организует двигательную деятельность. Приглашает участвовать детей, использует мотивационные игрушки Показывает игровые, двигательные упражнения, обыгрывает физ. атрибуты, оборудование.</p>	<p>Взрослый побуждает и поощряет самостоятельность и инициативу детей по созданию условий и организации двигательной деятельности. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности в группу и на участке.</p>

<p>Отмечает и публично поддерживает любые успехи ребёнка в освоении движений:  Не критикует результаты деятельности детей, а также их самих  использует в роли косвенной критики только игровые персонажи.  Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности в группе и на участке.  Поощрять двигательную активность.  Помогать детям в решении проблем при организации подвижных игр.  Приемы: совместные действия, поощрение, пример.</p>	<p>Поощрять двигательную активность.  Отмечает и публично поддерживает любые успехи ребёнка в освоении движений:  Не критикует результаты деятельности детей, а также их самих.  Образец. побуждение, соревнование, поощрение, оценивание.  Схемы-напоминалки демонстрация достижений, экран достижений. Портфолио ребёнка.</p>
---	---

Содержание Программы по физического развитию детей реализуется в соответствии с **научно-методологическим принципами физического развития:**

- принцип первенства физической (двигательной) активности в физиологическом и психическом развитии ребёнка (Н.А. Бернштейн, И.М. Сеченов, П.К. Анохин);
- принцип своевременного начала физического воспитания детей – раннее начало (Л.О. Ефименко, Л.О. Бадалян, Г.Доман, М.Ибука);
- игровой принцип;
- принцип целеполагания, т.е. подчинение всей деятельности по физическому развитию поставленной цели (П.К. Анохин, М.М. Боген, В.В. Бойко);
- психосоматический принцип – целостность и неделимость физического и психического в ребенке (В.Райх);
- принцип интеграции физического развития с другими направления развития ребёнка;
- принцип дозированной помощи со стороны педагога с постепенной ее минимизацией;
- принцип возрастающей независимости от взрослых и самостоятельности в решении двигательных задач (Е.П.Аксенова, В.Т. Кудрявцев, А.Пете).

**Методы физического воспитания применяемые в реализации программы**



1. эволюционный метод – последовательность основных двигательных режимов (от «лежачего» двигательного режима до бегового и прыжкового);

2. метод повторно-кольцевого построения занятия – каждое занятие строится на основе эволюции в миниатюре- лежание, ползание – сидение - стояние - лазание - бег- прыжки;

3. метод первичного расслабления (релаксация, высвобождение энергии) – перед началом двигательной активности необходимо добиться общего психофизического расслабления, создавая необходимый энергетический ресурс для предстоящих двигательных - игровых действий;

4. метод основных двигательных режимов (ОДР): перечень основных движений и их естественной эволюционной последовательности:

- основные движения в положении лежа («лежачий» ДР);
- основные движения на четвереньках («ползательный» ДР);
- основные движения в положении сидя («сидячий» ДР);
- основные движения в положении на коленях и стоя («стоячий» ДР);
- основные движения в ходьбе («ходьбовый» ДР);
- основные движения в лазаньи («лазательный» ДР);
- основные движения в беге (беговой ДР);
- основные движения в прыжках (прыжковый ДР).

5. метод предметности (предметно-манипулятивной деятельности) – целевые манипуляции с различными предметами;

6. метод максимального сенсорного обогащения – комплексное воздействие на кору головного мозга при помощи мышечно-суставных, вестибулярных, гравитационных сигналов о положении тела в пространстве;

7. игровой метод- сюжетные занятия с введением соответствующих образов и их ролевых проявлений;

8. метод театрализации - физкультурное занятие рассматривается не как стандартное учебное действие, а как спектакль, физкультурная сказка.

**Средством физического воспитания** в детском саду являются физические упражнения, классифицированные по 8 двигательным режимам.

### **Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ**

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гибкий режим;</li> <li>• Занятия фронтальные и по подгруппам;</li> <li>• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивной площадки и волейбольного корта на улице, спортивных уголков в группах);</li> <li>• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> </ul>
Система двигательной активности + система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• двигательная активность на прогулке;</li> <li>• физкультура на улице;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• физкультминутки на занятиях;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>• спортивно-ритмическая гимнастика;</li> <li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>• оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;</li> <li>• психогимнастика</li> <li>• минута тишины, минута шуток, забав, юмора,</li> <li>• музыкальная пауза,</li> <li>• элементы релаксации,</li> <li>• элементы арттерапии,</li> <li>• точечный массаж по Уманской;</li> <li>• пальчиковая и артикуляционная гимнастика;</li> <li>• самомассаж;</li> <li>• динамическая пауза с участием сказочного персонажа;</li> </ul>
Система закаливания	<p data-bbox="414 1630 691 2013">В повседневной жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li> <li>• контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>• обширное умывание</li> </ul>

	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Полоскание рта;</li> <li>• кислородные коктейли;</li> <li>• фиточай витаминотерапия;</li> <li>• фитотерапия (соки, отвар шиповника);</li> <li>• иммуномодуляторы;</li> <li>• постоянный контроль осанки;</li> <li>• подбор мебели в соответствии с ростом детей;</li> <li>• кварцевание;</li> </ul>
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>• замена продуктов для детей-аллергиков;</li> <li>• питьевой режим</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>• диагностика физической подготовленности;</li> <li>• диагностика развития ребёнка;</li> <li>• обследование психоэмоционального состояния детей психологом;</li> <li>• обследование учителем-логопедом</li> </ul>

## Организация двигательного режима

№	Вид образовательной деятельности, формы физического воспитания (двигательной активности)	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		1-ая младшая 2-3года	2-ая младшая 3-4года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготовительная 6-7 лет
<b>Совместная деятельность</b>						
1	<b>Физкультурные занятия</b>	3 раза в неделю (одно из них на воздухе)				
		10минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2		<b>Физкультурно – оздоровительные формы</b>				
		ежедневно				

	2.1. утренняя гимнастика		5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
	2.2. подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно (на утренней и вечерней прогулке)				
		10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
	2.3. спортивные игры		целенаправленное обучение – инструктором по физическому воспитанию не реже 1 раза в неделю			
	2.4. ритмические упражнения на музыкальных занятиях	3 раза в неделю				
		4-6мин	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
	2.5. гимнастика после дневного сна	ежедневно				
		5-6мин	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
	2.6. целевые прогулки	1 раз в квартал				
		-	-	-	50-120 мин	60-120 мин
	2.7. физкультурные минутки, динамические паузы	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий, длительностью 3-5 минут				
3.	<b>Активный отдых</b>					
	3.1. спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц				
		10минут	15минут	20 минут	30 минут	30 - 40 минут
	3.2. спортивные праздники	2 – 3 раза в год				
		-	-	-	40-50 минут	50-60 минут
	3.3. день здоровья	Не реже 1 раза в квартал				
	3.4. фестиваль здоровья	-	-	-	1 раз в год	
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>					
	Ежедневно, индивидуально и подгруппами, проводится под наблюдением воспитателя. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей.					



3	Хождение по «дорожкам здоровья»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### **Медико-профилактические технологии:**

- Организация мониторинга здоровья дошкольников;
- Организация и контроль питания детей;
- Физическое развитие дошкольников;
- Закаливание;
- Организация профилактических мероприятий;
- Организация обеспечения требований СанПиНов;
- Организация здоровьесберегающей среды;
- Развитие физических качеств, двигательной активности;
- Становление физической культуры детей;
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж;
- Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- Воспитания привычки к повседневной физической активности и

заботе о здоровье.

**Психологическая безопасность дошкольников** обеспечивается созданием следующих условий:

- 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.

**Оздоровительная направленность воспитательно-образовательной деятельности** реализуется за счет:

- Создания условий для самореализации;
- Учета гигиенических требований;
- Бережного отношения к нервной системе ребёнка;
- Учета индивидуальных особенностей и интересов детей;
- Предоставления ребенку свободы выбора;
- Создания условий для оздоровительных режимов;
- Ориентацию на зону ближайшего развития.

### **Виды здоровьесберегающих технологий**

<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>	<b>Коррекционные технологии</b>
Ритмопластика Динамические паузы Подвижные и спортивные игры Релаксация Различные гимнастики	Физкультурные занятия Проблемно-игровые занятия Коммуникативные игры Самомассаж Занятия по ЗОЖ	Технологии музыкального воздействия Психогимнастика Фонетическая гимнастика

Задачи работы в части формируемой участниками образовательной деятельности, направлены на удовлетворение личностных образовательных потребностей, способностей каждого ребёнка по физкультурно-оздоровительной направленности. Особое значение коллектив придаёт развитию движений детей, повышению двигательной активности детей. Разучивание физических упражнений направлено не только на развитие и укрепление систем организма, но и на реализацию принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решений двигательных задач в жизненных и игровых ситуациях, а также для развития способностей детей.

В плане повышения двигательного режима в течение всего дня создаются необходимые условия на участке и в помещениях групповых комнат:

- в каждой группе созданы центры «Здоровья», в которых предусмотрено наличие: атрибутов для подвижных игр, игр с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием, спортивного инвентаря, дидактических игр и пособий по ознакомлению с различными видами спорта, подобранных книг, журналов, проспектов, фотоальбомов «Мама, папа, я - спортивная семья», альбомов «Олимпийские виды спорта», информации о спорте. Углублению знаний о физической культуре способствует решение кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением видов спорта и спортивного инвентаря (игры изготавливаются силами родителей, детей и педагогов);

- картотека подвижных игр, физминуток, речевок по возрасту;
- использование проектного метода на основе интеграции образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также запроса родителей и педагогов;

- подобраны сюжетные комплексы физических упражнений с использованием различного оборудования на все группы мышц;

- качество выполнения упражнений достигается неоднократным их повторением через разные формы организации (подвижные игры, образные ситуации и др.) дети легко перевоплощаются, ассоциируя себя с окружающим миром;

- двигательная деятельность детей планируется перспективно и календарно, что позволяет ее качественно реализовывать.

- рациональное размещение игрового оборудования и мебели в групповом пространстве для движений детей;

- использование нетрадиционного оборудования;

- состояние одежды, обуви детей и соответствие их сезону;

- выносной материал на прогулку;

- организация динамической паузы с участием сказочных героев;

- работа по развитию движений детей строится индивидуально, небольшими подгруппами или фронтально в течение дня;



Основой для организации образовательной деятельности является «гибкий» режим дня. Особо выделяется работа с детьми, пришедшими после болезни.

Инструктор по физической культуре совместно с педагогами разрабатывает планы индивидуальной работы с детьми по группам здоровья.

На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским группам, что способствует определению для каждой из них, оптимальной физической нагрузки и условий физического воспитания.

По характеру физической подготовленности дошкольников, развития интегративных качеств у детей условно выделяются три группы:

- дети достигшие высоких, средних показателей в освоении основных видов движений, физических и волевых качеств и дети, с которыми необходима определённая дополнительная индивидуальная работа

Характер физической подготовленности детей учитывается и при организации физкультурной совместной деятельности, непосредственно образовательной деятельности, деятельности с участием родителей и т.д. При выполнении общеразвивающих упражнений задачи индивидуализации связаны с регулированием физической нагрузки.

Каждой группе даются дифференцированные задания.

Индивидуальный подход осуществляется и при руководстве двигательной активностью детей (большой, средней и малой подвижности), на основе разработанных рекомендаций для педагогов. Для выявления индивидуальных особенностей каждого ребёнка воспитателями групп ведётся и анализируется разработанная для этих целей документация:

- лист здоровья;
- назначения врача;
- рекомендации педагога-психолога и учителя – логопеда.

Педагоги формируют интересы детей к физической культуре через основные средства и методы воспитания:

- беседы на различные темы, связанные с физической культурой и спортом;

- встречи с родителями (с учётом способностей ребёнка и интересов семьи, социального заказа); Просмотр показательных выступлений взрослых спортсменов, детей-выпускников МАДОУ, серьёзно занимающихся тем, или иным видом спорта, разбор проблемных ситуаций (по видеосъёмке); ежеквартальный показ физкультурной деятельности – в зале, занятий в секции, на прогулке, при проведении подвижных игр, туристического похода, пешей прогулки на выносливость, мероприятий с участием родителей (темы, того что хотелось бы увидеть, в чём смогут участвовать, выбираются путём анкетирования в начале учебного года);

- участие в ежегодной эстафете «Кросс Нации»;

- фотомонтажи, выставки, отображающие успехи детей детского сада, отдельных семей, его выпускников и др.

При этом педагоги помнят: кто хочет вызвать интерес к физической культуре, должен сам иметь к ней глубокий и искренний интерес.

В системе физического воспитания используются следующие организованные формы двигательной активности детей:

- физкультурная совместная деятельность, непосредственно образовательная деятельность разного вида: обучающая, игровая, тематическая, сюжетная, полоролевая, тренирующая, интегрированная, из подвижных игр и др. На проводимых мероприятиях даются знания о повышении защитных функций организма человека против простудных заболеваний на протяжении всей жизни;

- утренняя гимнастика;

- динамические паузы, физкультурные минутки;

- проводятся спортивные праздники по новой классификации (формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие интереса к событиям физкультурной и спортивной жизни страны, удовлетворение потребностей ребёнка в двигательной активности и эмоциональном

благополучии, развитие творческой активности, инициативы, демонстрация своих достижений и прочее), туристические походы - подобраны сценарии по каждому направлению;

Таким образом, проводимая коллективом в полном объеме работа по созданию условий для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, способствует значительному повышению результатов детей по овладению всех видов движений, предусмотренных Программой.

- **Каникулы.** Проводятся два раза в год – зимние и весенние. В этот период отсутствует занятие( НОД). Педагог увеличивает время пребывания на свежем воздухе (ориентируясь на погодные условия), уделяет больше внимания индивидуальной работе с детьми. При необходимости педагоги, специалисты проводят выборочное, промежуточное обследование, наблюдения за детьми, у которых отмечается слабая динамика в развитии.

В музыкальной деятельности, музицировании, подгрупповой и индивидуальной работе с детьми используются упражнения для развития основных движений, мелких мышц руки, ориентировки в пространстве. Дети определяют характер музыки, эмоциональное состояние образов героев музыкальных произведений. Музыкальный руководитель включает элементы логоритмики, двигательного воображения.

У инструктора по физической культуре имеется картотека разнообразных игр, движений, состоящая из карточек, на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики, фрагменты эстафет и др., и дети с удовольствием пользуются ими в совместной и самостоятельной деятельности, при посещении секции.

На асфальтовых дорожках возле каждого участка расчерчены классики (с учётом возраста детей), ориентиры для перепрыгивания, метания в вертикальную и горизонтальную цель, лабиринты. Любые физкультурные

сооружения используются детьми, как в подвижных, так и в сюжетно-ролевых, творческих играх.

Таким образом, создание благоприятной обстановки, предметной и двигательной среды в полном объеме позволяет удовлетворять интерес к разным видам движений и потребность в них.