

Образовательная область «Физическое развитие»

Направления:

- Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии.
- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры.
- Спортивные упражнения.
- Активный отдых.
- Формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Группы	2-я группа раннего возраста (третий год жизни)	младшая группа (четвертый год жизни)	средняя группа (пятый год жизни)	старшая группа (шестой год жизни)	подготовительная группа (седьмой год жизни)
Задачи образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям. ▪ Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей. ▪ Создать все условия для успешной адаптации 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. ▪ Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости. ▪ Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). ▪ Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей. ▪ Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. ▪ Развивать творчества в двигательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. ▪ Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях. ▪ Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со

	<p>каждого ребенка к условиям детского сада. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения опорой на зрительные ориентиры. 	<p>начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <ul style="list-style-type: none"> Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой. 	<p>сверстников и замечать их ошибки.</p> <ul style="list-style-type: none"> Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). 	<ul style="list-style-type: none"> Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровье 	<p>сверстниками и малышами.</p> <ul style="list-style-type: none"> Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
--	--	---	--	--	---

				<p>формирующего поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни. ▪ Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.
<p>Содержание образовательной деятельности</p>	<p>Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых,</p>	<p>Двигательная деятельность: -порядковые упражнения; -построения и перестроения; -общеразвивающие упражнения; -основные движения. - ходьба; - бег; -прыжки; - катание, бросание, метание; -музыкально-ритмические упражнения; - становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его</p>	<p>Двигательная деятельность: -порядковые упражнения; -общеразвивающие упражнения; -основные движения; - ходьба; - бег; -бросание, ловля, метание; - ползание, лазанье; - прыжки; - подвижные игры; -спортивные упражнения; -ритмические движения; -становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его</p>	<p>Двигательная деятельность: -порядковые упражнения; -общеразвивающие упражнения; - ходьба; - бег; - прыжки, бросание, ловля, метание; - ползание, лазанье; - подвижные игры (баскетбол, бадминтон, футбол); -спортивные упражнения; -становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Двигательная деятельность: -порядковые упражнения; -общеразвивающие упражнения; -основные движения; - ходьба; -упражнения в равновесии; - бег; - прыжки; - метание; - лазанье; - подвижные игры (городки, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей); -спортивные упражнения; - ходьба на лыжах; -катание на самокате;</p>

	<p>сказочных персонажей. На 3-ем году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через</p>	<p>элементарными нормами и правилами.</p>	<p>элементарными нормами и правилами.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - плавание; - катание на велосипеде; - катание на санках; - скольжение по ледяным дорожкам. - становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
--	---	---	---	--	---

	<p>предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а также – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.</p>				
Реализация	<p>НОД: -Физическая культура; - Плавание; - Подвижные игры на воздухе.</p>	<p>НОД: -Физическая культура; - Плавание; - Подвижные игры на воздухе.</p>	<p>НОД: -Физическая культура; - Плавание; - Спортивные игры на воздухе.</p>	<p>НОД: -Физическая культура; - Плавание; - Спортивные игры на воздухе.</p>	<p>НОД: -Физическая культура; - Плавание; - Шахматы; - Спортивные игры на воздухе.</p>
<p><u>Часть, формируемая участниками образовательного процесса:</u></p>					

- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕСС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010, 384с., ил.;
- Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица);
- И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика);
- Фирилева Ж. Са-Фи-Дансе «Танцевально-игровая гимнастика в детском саду. с. 352;
- Николаева Н. Школа мяча с.96;
- Береснева З.И. «Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: ТЦ Сфера, 2005 – 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ);
- Лазарев М.Л, «Предшкольный курс «Здравик» программа для педагогов / Лазарев М.Л, - М.: Мнемозина, 2008. – 32 с. - (Здоровое образование);
- Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности) : пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М. Рунова М.: Просвещение, 2007. – 111 с. ил.;
- Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша» Феникс, 20017 - 157,;
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М.: Просвещение, 1991. – с.159, ил.;
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб.: «ИДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.;
- Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми)