

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, в повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно - гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Детей обучают четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы являются воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе группы включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.).

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В зависимости от климатических условий, материально - технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона педагоги могут вносить определенные изменения в предлагаемые физические упражнения

Особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного, что соответствует примерной основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А.Васильевой,

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

**Комплекс программ и методических разработок,
используемых в процессе реализации адаптированной образовательной области**

Перечень программ и технологий	Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А.Васильевой, Программы: В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления», Е.Ю. Александрова «Остров здоровья», З.И. Береснева «Здоровый малыш», Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник».
Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»	Аркин Е. А. Дошкольный возраст.- М., 1948. Вавилова Е. А. Учите детей бегать, прыгать, лазать.- М., 1983. Вавилова Е. А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость.- М., 1981. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду.-М., 1977. Грядкина Т. С. Тренажеры для дошкольников.- СПб., 1991. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного.возраста. - М., 1981. Лескова Т. П., Бусинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду- М., 1981. Кошкина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников.- СПб., 1993. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду - М., 1978. Осокина Т. И., Тимофеева Е. Н., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду - М., 1984. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду - М., 2000. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.- М., 2005. Юрко Т. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.- М., 1978. Тимофеева Е. А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. - М., 1979.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области

3-4 года

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершенствовать более сложные действия, соблюдать определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Ведется работа по укреплению и охране здоровья детей, создаются условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формированию и совершенствованию умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитанию гигиенических навыков. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4-5 лет

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Продолжается работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Важно воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

5-6 лет

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к выполнению упражнений, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Продолжается работа по укреплению здоровья: закаливанию организма, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей).

6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Продолжается работа по укреплению здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни. У детей развивается творчество, самостоятельность, инициативность в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. В коллективной деятельности формируется навык самоконтроля, самооценке при выполнении движений. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Формируется любовь к спорту.

Реализация содержания образовательной области

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
3-4 года			
Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации	Примерный объем (в неделю)

		детей	
Непосредственно образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	10-15 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика преимущественно игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги		45 мин.
Развитие физических качеств			30 мин.
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Спортивные досуги тематического характера Моменты радости		10-15 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	25-35 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая Индивидуальная	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность в течение дня Подвижные игры		
Развитие физических качеств	Игра (п/и , с/р игры и др.)		

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		
--	--	--	--

4-5 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-Игровая беседа с элементами движений -Чтение -Рассматривание -Игры	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	20-25 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	-Интегративная детская деятельность -Моменты радости		50 мин.
Развитие физических качеств	-Физкультурное занятие. -Утренняя гимнастика -Контрольно-диагностическая деятельность -Спортивные и физкультурные досуги		60 мин. 35 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера Экспериментирование Моменты радости		20-25 мин
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	25 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая Индивидуальная	
Накопление и обогащение двигательного опыта	Двигательная активность:		

(развитие основных движений), воспитание культуры движений	- в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня п/и		
Развитие физических качеств	Игры (п/и, с/р игры и др.)		
Развитие интереса к СИ и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

5-6 и 6-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-Беседа -Рассказ -Чтение -Рассматривание -Интегративная детская деятельность д/и, с/р игры	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	5-6 лет 25-30 мин. 6-7 лет 30-35 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	-Физкультурные занятия -Утренняя гимнастика -СДВД преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания		5-6 лет 75 мин. 6-7 лет 90 мин.
Развитие физических качеств			5-6 лет 40 мин. 6-7 лет 50 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	5-6 лет 50 мин. 6-7 лет 75 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			

Развитие физических качеств			активности в
			течение дня
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, с/р игры, д/и, т/и)	Подгрупповая Индивидуальная	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня п/и		
Развитие физических качеств	Подвижные игры Двигательная активность (в т.ч. в с/р играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека (Познание, Социализация).

3-4 года

По формированию культурно-гигиенических навыков:

- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом (Труд);
- формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого (Труд, Социализация);

- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям (Труд);
- воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого (Труд);

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека (Социализация, Коммуникация, Познание, Безопасность);
 - обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (Познание, Труд, Безопасность);
 - поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.) (Социализация, Труд);
 - воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (Безопасность);
- развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (Социализация, Безопасность).

4-5 лет

По формированию культурно-гигиенических навыков:

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность (Труд, Социализация);

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесоборного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социализация, Коммуникация, Познание, Безопасность);
- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познание, Труд);
- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (Познание, Безопасность);
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социализация).

5-6 лет

По формированию культурно-гигиенических навыков:

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого (Труд);
- формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого) (Физическая культура);

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; необходимости соблюдения правил здоровьесоборобразного поведения в обществе; навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социализация, Коммуникация, Познание, Безопасность);
- совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познание, Труд);
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
- развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (Познание, Безопасность);
- поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социализация).

6-7 лет

По формированию культурно-гигиенических навыков:

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела (Труд, Познание, Социализация);
- совершенствовать культуру приема пищи (Труд, Социализация);
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (Физическая культура);

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми (Познание, Социализация, Безопасность, Физическая культура);
- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце (Социализация, Познание, Безопасность, Физическая культура);
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его (Социализация);
- поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения (Социализация).

3-4 года и 4-5 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	-Игра -Ситуативный разговор -Беседа -Рассказ -Чтение -Игровая беседа -Интегративная детская деятельность -Проблемная ситуация	Групповая	3-4 года 10 мин.
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения		Подгрупповая Индивидуальная	4-5 лет 10-15 мин., а также в ходе реализации и других модулей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др. (в помещении и на улице)
Накопление опыта ЗОЖ		Групповая Подгрупповая Индивидуальная	

Самостоятельная деятельность детей			
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая	
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения		Индивидуальная	
Накопление опыта ЗОЖ			

5-6 и 6-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
----------------------------	--------------	-------------------------	----------------------------

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	-Интегративная детская деятельность -Игра -Беседа -Рассказ -Чтение -Игровая задача -Проектная	Групповая	5-6 лет 25 мин.
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения		Подгрупповая Индивидуальная	6-7 лет 30 мин., а также в ходе реализации

Формирование опыта ЗОЖ	деятельность -Тематический досуг -Проблемная ситуация		других модулей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др. (в помещении и на улице)
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в с\р игры, д/и, в условиях проектной деятельности)	Подгруппов ая Индивидуал ьная	