

## **ВЫПИСКА**

### **из основной общеобразовательной программы дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 20 «Ягодка»**

#### **2.1.5. «Образовательная область «Физическое развитие»**

«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 наносящим 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.)

#### **Цель:**

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- 1) Оздоровительные:
  - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
  - всестороннее физическое совершенствование функций организма;
  - повышение работоспособности и закаливание.
- 2) Образовательные:
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие физических качеств;
  - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) Воспитательные:
  - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
  - разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

#### **Направления физического развития:**

- 1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:
  - связанной с выполнением упражнений;
  - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
  - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **Принципы физического развития:**

- 1) Дидактические:
  - систематичность и последовательность;
  - развивающее обучение;
  - доступность;
  - воспитывающее обучение;
  - учет индивидуальных и возрастных особенностей;
  - сознательность и активность ребенка;
  - наглядность.
- 2) Специальные:
  - непрерывность;
  - последовательность наращивания тренирующих воздействий;
  - цикличность.
- 3) Гигиенические:
  - сбалансированность нагрузок;
  - рациональность чередования деятельности и отдыха;
  - возрастная адекватность;
  - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
  - осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

### **Методы физического развития:**

- 1) Наглядные:
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
  - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- 2) Словесные:
  - объяснения, пояснения, указания;
  - подача команд, распоряжений, сигналов;
  - вопросы к детям;
  - образный сюжетный рассказ, беседа;
  - словесная инструкция.
- 3) Практические:
  - Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
  - Проведение упражнений в игровой форме;
  - Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **Основные направления реализации образовательной области:**

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура.

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

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p>1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>3-5 лет, 2 мл, средняя группы</p>	<p>ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p> <p>В ООД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами - подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная -сюжетно-игровая</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>

			<p>-полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	Сюжетно-ролевые игры
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p>	5 – 7 лет, старшая и подготов. группы	<p>ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице</p>	Игровые упражнения Подражательные движения

<p>5. Спортивные игры 6. Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p>Подражательные движения <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна - оздоровительная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных</p>	<p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>
---	--	--	---	--

	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)
<p><b>Содержание</b></p>	<p>1. Органы чувств, представление об их роли в организме и как их беречь. 2. Представления о полезной и вредной пище. 3. Представления о необходимости закаливания.</p>	<p>1. Представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. 2. Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу полезных продуктов. 3. Представление о необходимых</p>	<p>1. Представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. 2. Представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. 3. Представления о зависимости здоровья человека</p>	<p>1. Представления о рациональном питании. 2. Представления о значении двигательной активности в жизни человека. 3. Представления об активном отдыхе. 4. Представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. 5. Представления о роли солнечного</p>

	4. Представление о ценности здоровья.	человеку веществ и витаминов. 4. Знакомство детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». 5. Представления о здоровом образе жизни	от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. 4. Представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. 5. Представления о правилах ухода за больным. 6. Знакомство с возможностями здорового человека. 7. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. 8. Знакомство с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.
<b>Виды деятельности</b>	Коммуникативная, игровая, познавательная-исследовательская, двигательная			
<b>Формы</b>	<p><i>Непосредственно образовательная деятельность.</i>  <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика (по желанию детей)</li> <li>• Гимнастика после сна.</li> <li>• Физкультминутки.</li> <li>• Использование приемов релаксации.</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность.</li> <li>• Физкультурные досуги.</li> <li>• Физкультурные праздники.</li> <li>• Театрализованные игры.</li> <li>• Дидактические игры.</li> <li>• Подвижные игры.</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> </ul>			
<b>Способы</b>	<i>Здоровьесберегающие технологии</i>			
<b>Методы</b>	<p><i>Наглядные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• имитация;</li> <li>• демонстрация и показ способов выполнения упражнений;</li> <li>• использование наглядных пособий (рисунки, картинки, фотографии, презентации, диафильмы, видеофильмы);</li> <li>• использование зрительных ориентиров;</li> <li>• звуковых сигналов.</li> </ul> <p><i>Словесные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• называние педагогом упражнений;</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>описания, объяснения, комментирование хода их выполнения;</li> <li>указания, распоряжения, команды;</li> <li>беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и др.</li> </ul> <p><b>Практические методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение упражнений);</li> <li>повторение упражнений с изменениями и без;</li> <li>проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>			
<b>Средства</b>	<p><b>Гигиенические факторы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>режим занятий, отдыха, сна и питания;</li> <li>гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.</li> </ul> <p><b>Естественные силы природы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>солнце;</li> <li>воздух;</li> <li>вода.</li> </ul> <p><b>Оборудование для спортивной площадки.</b>  <b>Оборудование для физкультурного зала.</b>  <b>Оборудование для физкультурных уголков.</b></p>			
<b>Физическая культура</b>				
	<b>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>	<b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>	<b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b>	<b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b>
<b>Содержание</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание, лазанье, бросание, метание и др.			
	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения для кистей рук, упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника и др.			
	<b>Подвижные игры:</b> с ходьбой, с бегом, с ползанием, с лазанием, с бросанием (метанием) и ловлей и др.			
	<b>Спортивные игры и упражнения:</b> катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.			
<b>Виды деятельности</b>	Коммуникативная, игровая, познавательно-исследовательская, двигательная.			
<b>Формы</b>	<p><b>Непосредственно образовательная деятельность.</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастика после сна.</li> <li>Физкультминутки.</li> <li>Использование приемов релаксации.</li> <li>Самостоятельная двигательная деятельность.</li> <li>Физкультурные досуги.</li> <li>Физкультурные праздники.</li> <li>Подвижные игры.</li> <li>Спортивные игры и упражнения.</li> </ul>			
<b>Способы</b>	<b>Здоровьесберегающие технологии</b>			
<b>Методы</b>	<p><b>Наглядные методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>имитация;</li> <li>демонстрация и показ способов выполнения упражнений;</li> <li>использование наглядных пособий (рисунки, картинки, фотографии, презентации, видеофильмы);</li> <li>использование зрительных ориентиров;</li> <li>звуковых сигналов.</li> </ul> <p><b>Словесные методы:</b></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• называние педагогом упражнений;</li> <li>• описания, объяснения, комментирование хода их выполнения;</li> <li>• указания, распоряжения, команды;</li> <li>• беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и др.</li> </ul> <p><i>Практические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение упражнений);</li> <li>• повторение упражнений с изменениями и без;</li> <li>• проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>
<b>Средства</b>	<p><i>Гигиенические факторы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• режим занятий, отдыха, сна и питания;</li> <li>• гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.</li> </ul> <p><i>Естественные силы природы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• солнце;</li> <li>• воздух;</li> <li>• вода.</li> </ul> <p><i>Оборудование для спортивной площадки.</i>  <i>Оборудование для физкультурного зала.</i>  <i>Оборудование для физкультурных уголков.</i></p>

**Двигательный режим.** Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Оптимальный двигательный режим обеспечивается рациональным сочетанием различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Ежедневная двигательная активность включает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные минутки, спортивные досуги и развлечения. Таким образом, двигательный режим в ДОО включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, обеспечивая биологическую потребность детей в двигательной активности и предусматривает её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста, в ДОО разработана рациональная модель двигательной активности.

### Модель двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-12



	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимост и от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимост и от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимост и от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимост и от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**Закаливание.** Особое внимание в режиме дня отведено закаливанию детского организма и проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. **Закаливание** - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды и, следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые мы соблюдаем для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов:

а) принцип систематичности применения закаливающих процедур во все сезоны года.

б) принцип постепенности увеличения силы раздражающего воздействия.

В детском саду закаливание начинается с воздушных процедур. Дети выполняют воздушно-контрастные перебежки (*корректирующая дорожка, тропы с пуговицами, ребристая доска и т.д.*), и комплекс физических упражнений, тем самым приучая организм к перепадам температур, и закаливая организм. Затем следует умывание прохладной водой лица и рук, полоскание рта.

Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздуха, солнца, воды) осуществляется с учетом дифференцированного подхода к детям, состояния их здоровья, индивидуальных возможностей и местных климатических условий.

## Система закаливающих мероприятий, проводимых в дошкольной организации

№ п/п	Мероприятия	Возрастная группа	Сроки
1	Проветривание	с 2 до 7 лет	постоянно
2	Утренний прием на улице, вечерняя прогулка при уходе детей домой	с 4 до 7 лет	по сезону
3	Прогулки на свежем воздухе в первую и вторую половину дня	с 3 до 7 лет	по сезону
4	Ходьба по коррегирующим дорожкам	с 3 до 7 лет	постоянно
5	Сон без маек	с 4 до 7 лет	постоянно
6	Облегчённая одежда в помещении	с 3 до 7 лет	постоянно
8	Организация воздушных ванн и босохождения (гимнастика после сна, прогулки в летний период)	с 4 до 7 лет	постоянно
9	Игры с водой на улице в летний период	с 3 до 7 лет	июнь - август

## Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Динамические паузы</b>	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	<b>Воспитатели</b>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных Игр.	Воспитатели
<b>Релаксация</b>	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, музыкальный руководитель

<b>Технологии эстетической направленности</b>	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
<b>Гимнастика пальчиковая</b>	С младшего возраста Индивидуально либо с Подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
<b>Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
<b>Гимнастика бодрящая</b>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	Воспитатели
<b>Гимнастика корригирующая</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели

**Утренняя гимнастика** снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма. Необходимо стремиться к тому, чтобы во все времена года она проводилась на свежем воздухе. Гимнастика вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, дает высокий оздоровительный эффект. Организуется до завтрака.

Заведующий МДОУ



*Т.В. Корнеева*

Т.В. Корнеева