

Физическое развитие.

Федеральная образовательная программа

Выполнила:

Воспитатель Дроздова Анастасия Сергеевна

1- 2 года

Задачи:

- **создавать условия становления первых основных движений** (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба)
- **создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;**
- **поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;**
- **привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;**
- **укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.**

Содержание образовательной деятельности.

1. Основная гимнастика

2. Подвижные игры:

3. Формирование основ здорового образа жизни:

Организует, проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры.

освоение элементарных культурно-гигиенических действий при приеме пищи, уходе за собой.

Основные движения:

бросание, катание, ловля мяча, ползание, лазанье, ходьба, упражнения в равновесии.

Общеразвивающие упражнения:

поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед.

2- 3 года

Задачи:

- **обогащать двигательный опыт детей;**
- **помогать осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально- ритмические упражнения;**
- **развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;**
- **поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;**
- **формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.**

Содержание образовательной деятельности.

1. Основная гимнастика

2. Подвижные игры:

3. Формирование основ здорового образа жизни:

Развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием

полезные привычки, культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой

Основные движения:

бросание, катание, ловля мяча, ползание, лазанье, ходьба, бег; прыжки, упражнения в равновесии

Общеразвивающие упражнения:

для кистей рук, для развития, укрепления мышц спины, брюшного пресса, музыкально-ритмические упражнения.

3-4 года

Задачи:

- **обогащать двигательный опыт детей**, используя упражнения основной гимнастики;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху;
- **воспитывать самостоятельность**;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- **закреплять культурно-гигиенические навыки** и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

1. Основная гимнастика

Основные движения:

метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, бросание и ловля мяча в парах; прыжки на двух одной ноге, упражнения в равновесии

Общеразвивающие

упражнения: для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.

Строевые упражнения:

построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два.

2. Подвижные игры:

Организация сюжетных и несюжетных подвижных игр, формировать умения соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры.

3. Спортивные упражнения:

Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на трехколесном велосипеде, плавание.

3. Формирование основ здорового образа жизни:

первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности

Активный отдых.

Физкультурные досуги 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут.

День здоровья проводится один раз в квартал.

4-5 лет

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх;
- проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху;
- **формировать первичные представления об отдельных видах спорта;**
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- **формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки;**
 - **способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.**

Содержание образовательной деятельности.

1. Основная гимнастика

Основные движения:

прокатывание обруча друг другу в парах, подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу

Общеразвивающие

упражнения: Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

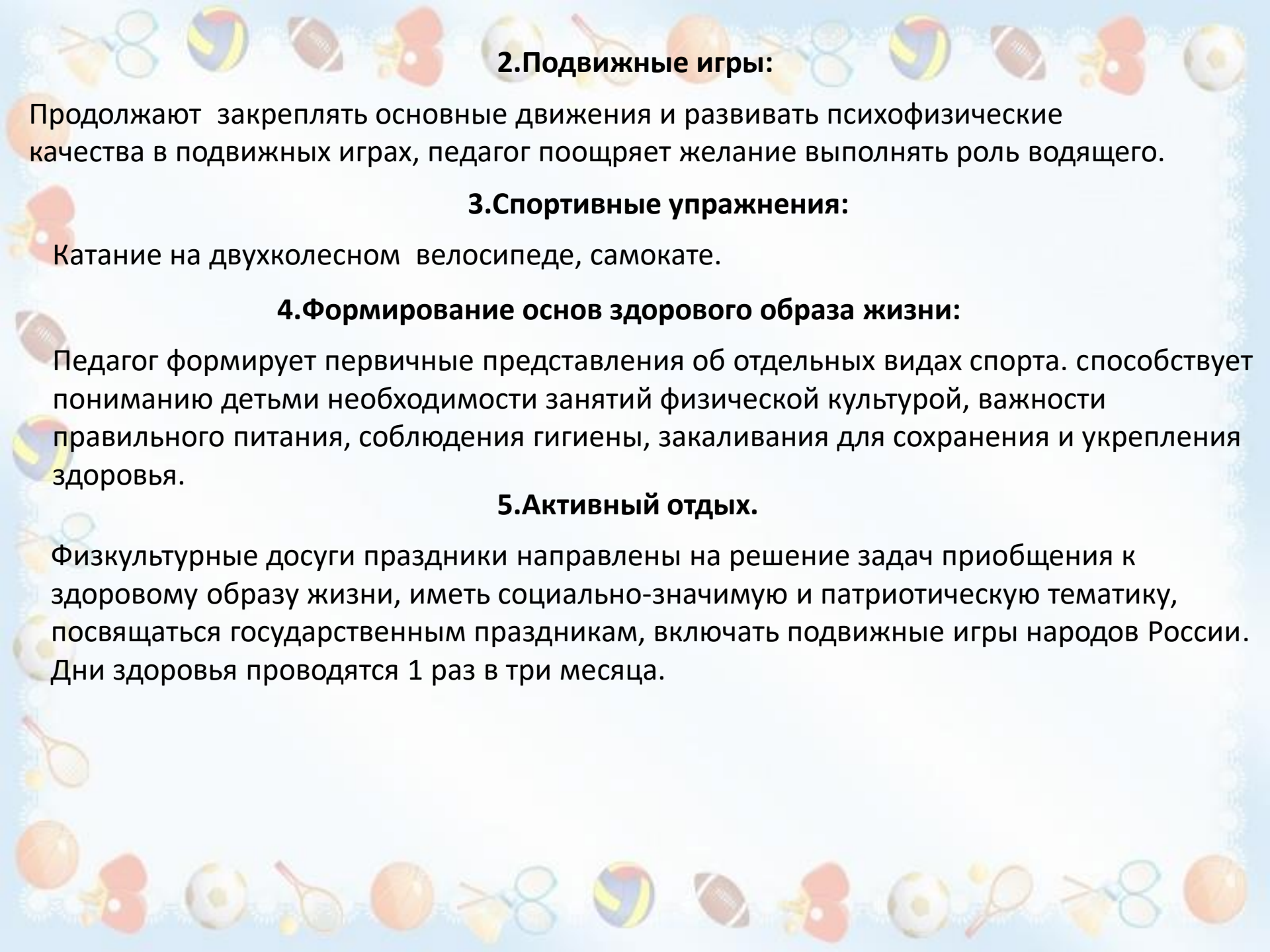
Строевые

упражнения:

построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки.

Ритмическая гимнастика:

ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.



2.Подвижные игры:

Продолжают закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, педагог поощряет желание выполнять роль водящего.

3.Спортивные упражнения:

Катание на двухколесном велосипеде, самокате.

4.Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог формирует первичные представления об отдельных видах спорта. способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

5.Активный отдых.

Физкультурные досуги праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца.

5- 6 лет

Задачи:

- **создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;**
- **развивать психофизические качества**
- **воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных играх**
- **продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;**
- **расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;**
- **воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.**

Содержание образовательной деятельности.

1. Основная гимнастика

Основные движения:

перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; бег в колонне по одному, "змейкой", прыжки со скакалкой

Общеразвивающие

упражнения: Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног

Строевые

упражнения:

перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении

Ритмическая гимнастика:

ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

2. Подвижные игры:

Игры с элементами соревнования, игры- эстафетах, педагог оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил

3. Спортивные игры:

Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола

4. Спортивные упражнения:

Катание на двухколесном велосипеде, самокате, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5. Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье , формировать представления о разных видах спорта, выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

6. Активный отдых.

Физкультурные праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк,



6-7 лет

Задачи:

- **развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;**
- **поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;**
- **воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;**
- **формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;**
- **сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;**

Содержание образовательной деятельности.

1. Основная гимнастика

Основные движения:

ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому), выполнение упражнений на канате.

Общеразвивающие

упражнения: упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения .

Строевые

упражнения: педагог совершенствует навыки в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение и перестроение ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две

Ритмическая гимнастика:

Используются упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без

2. Подвижные игры:

Дети самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

3. Спортивные игры:

Городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве), элементы настольного тенниса

4. Спортивные упражнения:

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения.

5. Формирование основ здорового образа жизни:

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6. Активный отдых.

Физкультурные праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал.

Туристские прогулки и экскурсии. общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие"

- направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:
- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям,
- подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a tennis racket, a tennis ball, a soccer ball, a basketball, a football, a volleyball, a tennis racket, a tennis ball, a soccer ball, a basketball, a football, a volleyball, a tennis racket, a tennis ball, a soccer ball, a basketball, and a football. The icons are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ