**Образовательная область «Физическое развитие»**

**а) обязательная часть**

**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 наносящем 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.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Задачи** |
| ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*** |
| ***2-3 года*** | Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать. |
| ***3-4 года*** | Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органысистемы организма. Дать представление о необходимости закаливания.Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. |
| ***4-5 года*** | Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур.Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. |
| ***5-6 лет*** | Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.Знакомить детей с возможностями здорового человека.Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. |
| ***6-7 лет*** | Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.Формировать представления об активном отдыхе.Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. |
| ***Физическая культура*** |
| ***2-3 года*** | Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). |
| ***3-4 года*** | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. |
| ***4-5 года*** | Формировать правильную осанку.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.Приучать к выполнению действий по сигналу. |
| ***5-6 лет*** | Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве.Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.Учить спортивным играм и упражнениям. |
| ***6-7 лет*** | Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.Добиваться активного движения кисти руки при броске.Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям ( бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол). |

**б) часть, формируемая участниками образовательных отношений**

В ДОУ реализуется программа здоровьесбережения воспитанников. Работу ведет Совет здоровья, в состав которого входят инструктор по физическому воспитанию, медицинские работники, педагоги экспериментальных групп.

 **Приоритеты:**

\*Организация образовательного пространства, обеспечивающе­го гармоничное развитие лично­сти воспитанников, в том числе физическое;

\*Активизация творчества педаго­гов с помощью стимулирования педагогического поиска;

\* Совершенствование системы физического воспитания в МДОУ;

\* Коррекция и формирование физически, психически здоровой личности.

 **Ожидаемые результаты:**

 Здоровый, гармонично развитый ребенок, приобщённый к здоровому образу жизни, адаптирован­ный к взаимодействию с внешней средой, готовый к школьному обучению.

Сохранение здоровья и физическое развитие в условиях МДОУ осуществляется **по направлениям:**

\* охрана жизни и здоровья детей;

\* регламентирование умственной и физической нагрузки;

\* моделирование режима двигательной активности;

\* обеспечение свободной самостоятельной двигательной деятельности;

\* рациональное сочетание разных видов двигательной активности;

\* создание атмосферы психологического благополучия;

\* систематическое проведение закаливающих мероприятий;

\* профилактика утомляемости;

\* формирование валеологической культуры ребенка;

\* формирование сознательного отношения ребёнка к своему здоровью;

\* работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья;

\* применение инновационных здоровьесберегающих технологий;

\* мониторинг состояния здоровья детей при переходе из детского сада в начальную школу;

\* взаимодействие МДОУ с семьей и социальными институтами детства по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

**Результативность и спо­собы ее отслеживания**

Для получения обратной связи и повышения положительной мо­тивации в рамках реализуемых программ проводится регулярное отслеживание, динамическое на­блюдение, контроль за результа­тивностью деятельности каждой группы воспитанников и каждого ребенка.

 Организуются спортивные соревнования, досуги, праздники, прово­дится мониторинг физического развития детей и т.д.

По окончании года проводит­ся полный анализ физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ.

 Регулярный контроль за де­ятельностью по каждому из на­правлений, в рамках блока, осуще­ствляет руководитель МДОУ.