



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПО ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

Подготовила: Абдыжалалова  
Айзада, студентка 28Д группы

# СОДЕРЖАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Образовательная область «Физическая культура»
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

# ОО « 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.)»

# ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Физическая культура



## Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

# ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СТИМУЛИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ВАЖНО:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.



# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).



# РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## Физкультурное занятие

Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от  
возраста детей

а) в помещении 2 раза в неделю 15–20 (3-4 года)

2 раза в неделю 20–25 (4-5 лет)

2 раза в неделю 25–30 (5-6 лет)

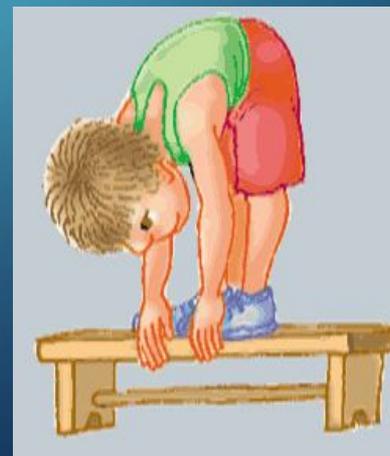
2 раза в неделю 30–35 (6-7 лет)

б) на улице 1 раз в неделю 15–20 (3-4 года)

1 раз в неделю 20–25 (4-5 лет)

1 раз в неделю 25–30 (5-6 лет)

1 раз в неделю 30–35 (6-7 лет)



# ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РЕЖИМЕ

ДНЯ.

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ, СРЕДНЯЯ, СТАРШАЯ,  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ (МИН)

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)

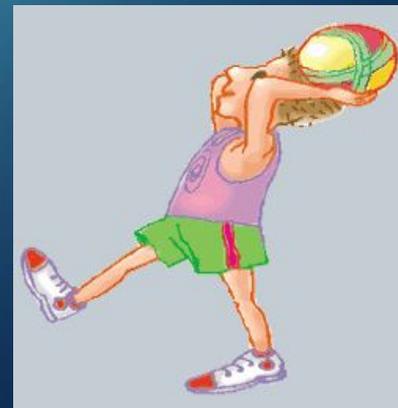
3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

3–5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания

занятий



## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ, СРЕДНЯЯ, СТАРШАЯ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ (МИН)

#### а) физкультурный досуг

- 1 раз в месяц 20 мин
- 1 раз в месяц 20 мин
- 1 раз в месяц 30–45 мин
- 1 раз в месяц 40 мин

#### б) физкультурный праздник

- 
- 2 раза в год до 45 мин.
- 2 раза в год до 60 мин.
- 2 раза в год до 60 мин.

#### в) день здоровья

- 1 раз в квартал



**Самостоятельная двигательная деятельность во всех группах ежедневно**