

**РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА
ОСНОВЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ОБЛАСТЬ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Задачи:

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений, физкультурного оборудования, о назначении и способах использования движений, о их практической значимости.
- Играть с детьми в подвижные игры, игры с элементами спорта. Использовать в работе с детьми:
- основные виды движений, общеразвивающие упражнения для разных групп мышц, строевые и танцевальные упражнения, спортивные упражнения;
- основные формы физического воспитания (утренняя гимнастика, непосредственно образовательная деятельность по физическому воспитанию, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна, динамические паузы, физкультминутки, недели здоровья, прогулки).
- Развивать интерес у детей к физической культуре и событиям спортивной жизни страны (художественная литература, беседы, видеофильмы, личный пример педагога и родителей).

СОДЕЙСТВОВАТЬ ПОЛНОЦЕННОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

- Обеспечить детей рациональным режимом дня, включая разные формы двигательной активности детей, подобранные в соответствии с современными гигиеническими требованиями и с учетом сезонных, возрастных и индивидуальных особенностей детей (двигательный режим позволяет увеличить двигательную активность детей 5-7 лет за целый день их пребывания в ДОО до 13,5 - 15 тыс.движений).
- Развивать и совершенствовать адаптивные и функциональные возможности детского организма средствами физической культуры. Соблюдать гигиенические требования к организации рабочего места во время занятий (соответствие функциональных параметров мебели антропометрическим показателям детей, уровня освещенности), а также гигиенические требования к физкультурному оборудованию, одежде и обуви, подобранной с учетом климатических, сезонных и погодных условий.
- Осуществлять контроль за физическим развитием детей (гармоничность физического развития, состояние осанки и стоп) и их состоянием здоровья (по субъективным жалобам ребенка). Прогнозировать течение адаптации ребенка к школе, используя комплекс медико и психолого-педагогических рекомендаций.

в Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей. Исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН свидетельствуют об устойчивых негативных тенденциях в состоянии здоровья современных дошкольников. 69,5%-75,5% дошкольников имеют морфофункциональные отклонения, а 20% - хронические заболевания.

В структуре функциональных отклонений и заболеваний ведущие ранговые места занимают нарушения и заболевания:

- ⊙ костно-мышечной,
- ⊙ сердечно-сосудистой систем,
- ⊙ психо-эмоциональные нарушения, невротические,
- ⊙ аллергические реакции.

- ◎ современные старшие дошкольники отличаются от сверстников прошлых лет не только большей «нагруженностью» диагнозами, но и более низкие функциональные возможности.
- ◎ Снизился и уровень развития основных двигательных качеств (скорости, силы, выносливости)

ОБЕСПЕЧИВАТЬ УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

- Образовательная деятельность должна строиться в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (соблюдать оптимальные объем умственной и физической нагрузки, продолжительность занятия в соответствии с СанПином).
- Предупреждать неблагоприятное влияние чрезмерных умственных и физических нагрузок, психоэмоционального напряжения, переутомления детей.
- Формировать положительные эмоции как важное профилактическое и оздоровительное средство в процессе разных видов детской деятельности.
- Обеспечить разнообразную двигательную деятельность. Создавать условия для реализации образовательной области «Физическая культура», игровых упражнений с целью эмоционального раскрепощения детей.
- Не допускать негативные эмоции, формирующиеся в результате психологического дискомфорта детей (авторитарный стиль воспитания, несоответствие условий воспитания и образования возможностям и интересам детей).

РАЗВИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- Создавать условия для развития двигательного творчества детей, предоставляя им возможность выбора видов игр и упражнений, игровых сюжетов, физкультурных пособий.
- Формировать у детей положительную мотивацию к самовыражению в движении и образном перевоплощении на основе удовлетворения их потребности в двигательной активности (в музыкально- ритмических движениях, сюжетно – игровых композициях, играх- упражнениях имитационного характера).
- В процессе двигательной деятельности развивать детское творчество, используя, как репродуктивные методы и приемы обучения движениям, так и поисковые (схемы, дифференцированные задания детям с использованием карточек, алгоритмы).
- Учить детей придумывать разные варианты подвижных игр и игровых упражнений и развивать умения их реализовывать в самостоятельной деятельности.

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

- ⦿ неотъемлемая часть целостной образовательной среды (и шире – общей культурной среды).
- ⦿ поэтому для полноценной реализации Программы должна быть обеспечена материально-техническая база: помещения и прогулочные площадки, материалы и оборудование для образовательного процесса, то есть развивающая среда.



Гимнастика – проводится в одно и тоже время с первой младшей группы утром, перед завтраком, и после сна.

Цель утренней гимнастики: создать хорошее настроение; поднять мышечный тонус; заряд бодрости навесь день; укрепление здоровья, закаливания; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия и др.

Цель вечерней гимнастики: воспитание потребности в здоровом образе жизни, самоорганизации; взбодрить ребенка. В соответствии с погодой гимнастики можно проводить на свежем воздухе, спортивном зале или группе



ТАКТИЧЕСКОЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Утренняя гимнастика

1 мл. гр	2 мл. гр	Ср. гр	Ст. гр	Подг. гр
4-6 мин	5-8 мин	6-10 мин	8-12 мин	10-15 мин

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ

- Гигиенические: проветривание зала, влажная уборка помещения, при открытых форточках.
- Простор помещения;
- Одежда, обувь: чешки, носки, босиком; майка, трусы;
- Проводится со всеми, дежурные не освобождаются;
- пособия готовить и расставить до гимнастики.

ВАРИАНТЫ ГИМНАСТИК

Тип гимнастики	Утренняя гимнастика	Гимнастика после сна
Обычный - смешанный	Строевые упражнения, основные ОВУ, игры	Обязательно корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки
Игровой	Серия подвижных игр или игровых упражнений	Серия подвижных игр или игровых упражнений с небольшой нагрузкой
Сюжетный	Полоса препятствий или комплекс разнообразных упражнений в виде двигательного рассказа	Дорожка здоровья, полоса препятствий, бассейн, велосипед
Ритмика	Танцевально-ритмические упражнения, аэробика, элементы хореографии	Упражнения с небольшой нагрузкой
Самостоятельная двигательная деятельность	Свободная деятельность на спортивной площадке	Свободная деятельность детей на свежем воздухе



Дорожка здоровья –

это поочередно выложенные друг за другом жесткие и мягкие поверхности (ребристая дорожка, колючие коврики, веревки, шишки, гравий, резиновые коврики, мягкие коврики, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.), которые дают рефлекторное раздражение стоп ребенка.

Цель «Дорожки здоровья» -

способствовать воспитанию правильной ходьбы, чувство равновесия, координацию движений, укрепление мышечного корсета спины, профилактики плоскостопия, улучшает кровообращение, повышает тонус мышц.



ПРИНЦИПЫ

- «Дорожка здоровья» **безопасна**, все пособия изготовлены с учетом техники безопасности из материалов, которые легко обрабатываются, моются и обеззараживаются.
- «Дорожка здоровья» **мобильна**, все пособия легко убираются в специальные коробки, занимают мало места. Их можно разместить в любом помещении группы;
- «Дорожка здоровья» **многофункциональна**. Пособия можно использовать во всех возрастных группах, усложняя с возрастом, и для фронтальной и для индивидуальной работы;
- «Дорожка здоровья» **вариативна**. Видоизменяется за счет разнообразия пособий;
- «Дорожка здоровья» **привлекательна** для детей. Пособия изготовлены из ярких материалов, дополнены плоскостными фигурками, нравятся детям, побуждая к действию.

Физическая минутка

- Кратковременное средство воздействия, целью которых является предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности.

Это формы активного отдыха, которые влияют на физическое состояние и умственную работоспособность ребенка.

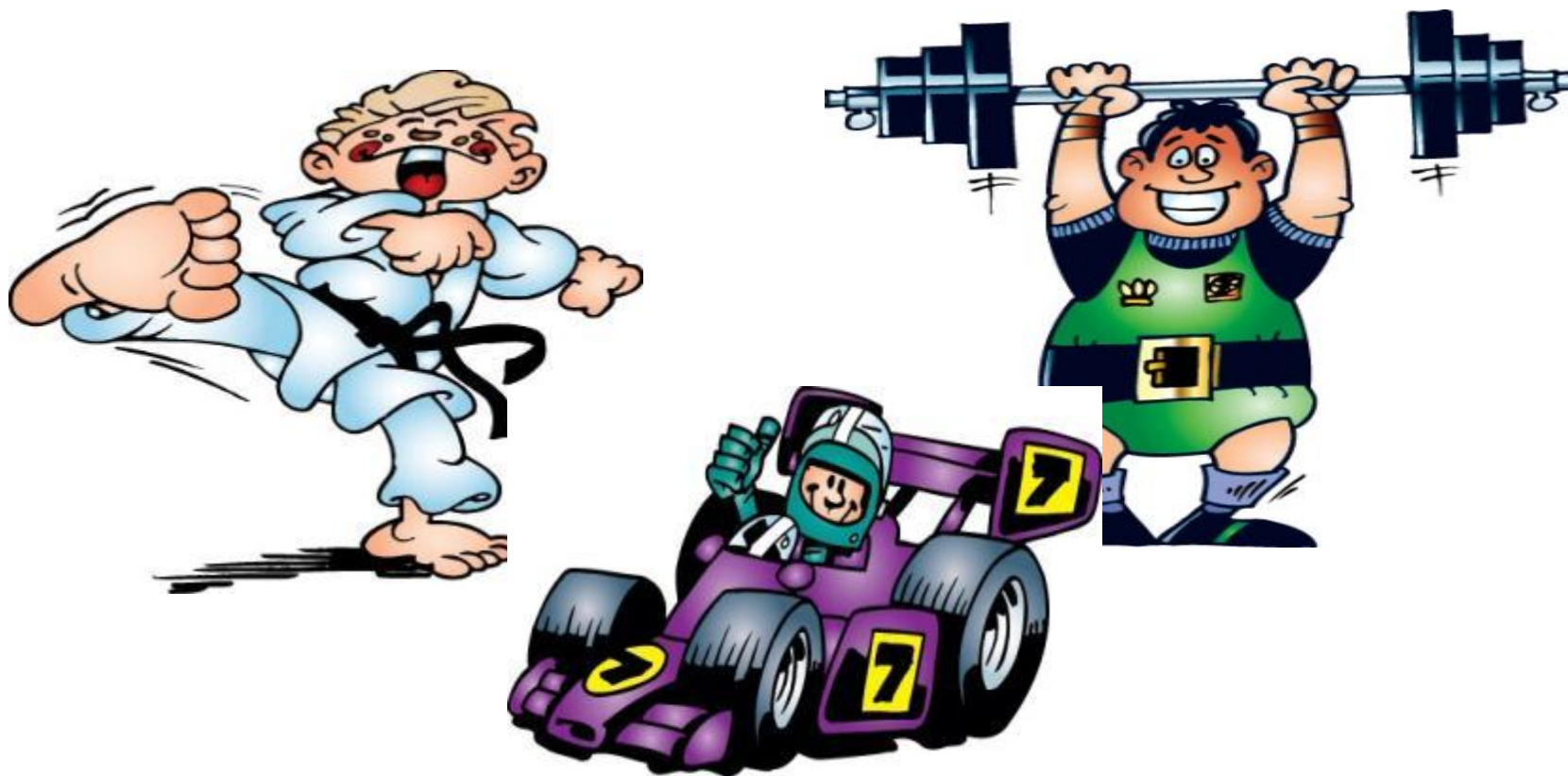
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ МИНУТОК

Группа	От начала деятельности	продолжительнос ть
2 мл. гр.	на 6-7 мин	1-1,5 мин
Ср. гр	на 7-9 мин	1-1,5 мин
Ст. гр	на 10-12 мин	1,5-2 мин
Подг. гр	на 12-15 мин	2-3 мин



Динамическая пауза

– это комплекс упражнений, проводимые между различными видами образовательной деятельности с небольшой физической активностью, длительность от 5 до 10 минут.





ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДИНАМИЧЕСКИХ МИНУТОК

Группа	Продолжительно сть
2 мл. гр.	4-5 мин
Ср. гр	6-8 мин
Ст. гр	8-10 мин
Подг. гр	10-12 мин









СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Формирование физической культуры дошкольников должно быть определяющим в ходе подготовки детей к школе,

- ◎ поскольку оно **создает фундамент для развития личностных, интеллектуальных, эмоционально-волевых и физических качеств**, столь необходимых для обучения в школе, а также способствующих оздоровлению детского организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Физическая
готовность
ребенка
к школьному
обучению**

```
graph TD; A[Физическая готовность ребенка к школьному обучению] --> B[физическая и Умственная работоспособность.]; A --> C[Определенный уровень морфофункциональной зрелости организма ребенка]; A --> D[необходимая степень развития двигательных навыков]; A --> E[необходимая степень развития физических качеств]; A --> F[Состояние здоровья];
```

**физическая
и
Умственная
работоспособ
ность.**

**Определенный
уровень
морфофункцио
нальной
зрелости
организма
ребенка**

**необходимая
степень
развития
двигательных
навыков**

**необходимая
степень
развития
физических
качеств**

**Состояние
здоровья**