Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 15» Еманжелинского муниципального района

Челябинской области

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом заведующий МКДОУ «д/с № 15»

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Михайлова

от 10.09.2015 г. Пр. № 54 от 10.09.2015 г.

**Рабочая программа**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

Исполнитель: Нецветаева Т.В., ст.воспитатель

2015 г.

Содержание

1. Целевой компонент Программы……………………………………………3 – 13
   1. Пояснительная записка…………………………………………………..3- 4
   2. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста.. 5-7
   3. Планируемые результаты освоения Программы………………………. 8- 13
2. Содержательный компонент Программы……………………………………9 - 40
   1. Содержание педагогической работы ………………………………… 14 – 27
   2. Особенности организации педагогического процесса образовательная область «Физическое развитие»……………………………………….....28 – 31
   3. Взаимодействие с семьей…………………………………………………31-32
   4. Перспективное планирование педагогической работа образовательная область «Физическое развитие»……………………………………..…..32 – 40
3. Организационный компонент
   1. Материально-техническое обеспечение педагогического процесса образовательная область «Физическое развитие»………………………..41
   2. Методическое обеспечение педагогического процесса образовательная область «Физическое развитие» …………………………………………… 42

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка. Работа по физического воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья

- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам. Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса) 2015г..

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

Она реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.)

- Национальной доктриной образования в РФ

- Концепцией модернизации российского образования

- Концепцией дошкольного воспитания

- СанПиН 2.4.1.3049 от 29.05.2013г. № 26

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления: работа с детьми, с родителями, с педагогами ДОУ.

Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию – основная форма организации физического воспитания дошкольников. Организованная физкультурная деятельность проводятся 3 раза в неделю (в зале 2 раз, 1 раз на улице).

Основные цели и задачи:

- Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.

- Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.

- Создание здорового микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Результатом реализации рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

- Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

- Укрепление здоровья детей.

- Сформированность у детей привычки к здоровому образу жизни.

- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

**1.2. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста**

**Характеристика физического развития детей от 2 до 3 лет** заключает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований. Детям этого возраста непросто управлять своими движениями. Центр тяжести у них расположен выше, чем у взрослых. Большая часть веса приходится на верхнюю половину тела. Поэтому они быстрее теряют равновесие, им сложно остановиться на бегу или поймать большой мяч и не упасть. Способность совершать движения большой амплитуды: бегать, прыгать, бросать предметы развивается быстрее. Это – так называемая грубая моторика. Развитие мелкой моторики, то есть способности совершать точные движения мелкой амплитуды кистями рук и пальцами (пользоваться вилкой и ложкой, управляться с карандашом и т.д.) – происходит медленнее**.** Детям этого возраста непросто управлять своими движениями. Центр тяжести у детей 2-3 лет расположен выше, чем у взрослых. Большая часть веса приходится на верхнюю половину тела. Поэтому они быстрее теряют равновесие, им сложно остановиться на бегу или поймать большой мяч и не упасть. Способность совершать движения большой амплитуды: бегать, прыгать, бросать предметы развивается быстрее. Это – так называемая грубая моторика. Развитие мелкой моторики, то есть способности совершать точные движения мелкой амплитуды кистями рук и пальцами (пользоваться вилкой и ложкой, управляться с карандашом и т.д.) – происходит медленнее.

**Характеристика физического развития детей от 3 до 4 лет**

Ребенок владеет основными жизненно важными ***движениями*** (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

***Моторика*** выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается

Ребенок владеет элементарными ***гигиеническими навыками*** самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

**Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет:** происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

**Характеристика физического развития детей 5-6 лет:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

**Характеристика физического развития детей 6 -7 лет:**

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.3.**Планируемые результаты освоения программы образовательная область «Физическое развитие»  на конец 2015 -2016 уч. г. [1]**

**1-ая младшая группа**

Качества и показатели:

«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

обладает соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, лазание, катание, бросание, метание, прыжки);

выражает желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;

самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания;

антропометрические показатели (вес, рост) в норме;

имеет первичные представления о себе как о человеке, знает название основных частей тела, их назначении.

**2-ая младшая группа**

Качества и показатели:

*Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»*

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

* легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
* редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

* приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
* владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
* охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1 Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А., М.А. Васильевой. -3-е изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. -368с.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

* имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
* владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
* умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
* умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
* знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

* энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
* проявляет ловкость в челночном беге;
* умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

* сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
* может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
* умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;
* может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
* проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
* проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
* проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
* проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

* Антропометрические показатели (рост, вес) в норме;
* обладает соответствующими возрасту основными движениями;
* воспитана потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной деятельности;
* показывает интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
* пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
* самостоятельно осуществляет доступные возрасту гигиенические процедуры;
* самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
* имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**Средняя группа**

Качества и показатели:

*Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»*

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

*«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме;

- обладает в соответствии с возрастом основными движениями;

- выражает интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);

- самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры;

- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

- знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;

знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

**Старшая группа**

Качества и показатели:

*Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»*

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

*«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме;

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями;

- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

- выражает желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);

- умеет самостоятельно выполнять доступные гигиенические процедуры;

- придерживается элементарных правил поведения во время еды, умывания;

- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;

- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания, начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

**Подготовительная группа**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

* легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
* редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

* усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным по­лотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
* правильно пользуется носовым платком и расческой;
* следит за своим внешним видом;
* быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соб­людения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

* выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
* умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчета на первый-второй;

* соблюдать интервалы во время передвижения;
* выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
* следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* участвует в играх с элементами спорта
* умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
* проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
* проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

**2.1. Содержание педагогической работы**

**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.)».

**Младший дошкольный возраст**

**Основные цели и задачи:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе

жизни.

*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.

*Содержание педагогической работы.*

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

* 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.

*Физическая культура*

* 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 детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
* 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.

**Средняя группа**

**Основные цели и задачи**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

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, движений, закаливания.

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 уши- бах, 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.

*Физическая культура*

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.

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).

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.

**Старшая группа**

**Основные цели и задачи**

- 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.

**Подготовительная группа**

**Основные цели и задачи**

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 .

С целью формирования у дошкольников основ здорового образа жизни в МКДОУ «д/с № 15» реализуется программа «Я и мое здоровье» (Т.А. Тарасова, Л.С. Власова)

1. **«Это я»**

*(Первый уровень знаний и умений)*

# Для детей 2–3 лет

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги). Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения; следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос; учить пользоваться индивидуальными полотенцами, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

**Для детей 3–4 лет**

Закреплять знания о человеке: я, мои друзья, семья. Закреплять знания о частях тела человека. Дать знания о том, что на голове есть волосы, уши; на лице — глаза, нос. рот. Каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят, уши слышат, нос дышит, руки держат, берут, выполняют упражнения и т.д. Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчесываться, пользоваться носовым платком, мочалкой, салфеткой. Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды; следить за чистотой тела, особенно ног, ногтей, волос, зубов. Дать знания о значении перечисленных гигиенических навыков для сохранения здоровья. Учить детей при появлении болей обращаться к взрослому за помощью.

**Для детей 4–5 лет**

Закреплять знания о функциях частей тела человека. Дать представление о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат. Расширять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться, голова думает; туловище поворачивается, наклоняется, здесь находятся важные органы — сердце, легкие и др.

Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания. Учить детей оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; самостоятельно умываться, мыть руки по мере загрязнения, после пользования туалетом, ухода за животными, перед едой. Закреплять умения чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться расческой, носовым платком, мочалкой, одежной щеткой, полотенцем для рук, ног, салфеткой. Учить детей отворачиваться при чихании, кашле; во время еды тщательно пережевывать пищу, брать ее понемногу, сохранять правильную позу за столом.

Учить следить за чистотой воздуха в помещении, проветривать его при необходимости. Закреплять навыки ухода за телом.

1. **«Я и мое здоровье»**

*(Второй уровень знаний и умений)*

**Для детей 5–6 лет** На основе ранее полученных знаний познакомить детей с элементарными анатомо-физиологическими особенностями организма человека, дать первоначальные представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать знания об охране здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой организм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья. Учить валеологической оценке собственного здоровья и его коррекции.

## Помощники человека

*ГЛАЗА* нужны, чтобы видеть вокруг себя людей, родных, предметы, явления природы. Глаза разной формы, цвета; их защищают брови, ресницы, веки. Они умеют видеть вблизи и вдали, различают цвета, форму предметов, объем. Элементарные знания о строении глаза (зрачок, радужка, оболочки), его функциях (острота зрения, умение видеть вблизи, вдали, в цвете), возможных нарушениях зрения (слепота) и их причинах, гигиене зрения при чтении, играх, работе с иголкой, ножницами, при просмотре телепередач, гимнастике для снятия напряжения зрения. Умение давать оценку своего зрения (остроты, цветового восприятия).

*НОС* помогает человеку дышать, улавливать запахи. Нос имеет две ноздри, крылья, ходы, в которых холодный воздух согревается, горячий — охлаждается, очищается от пыли, увлажняется или подсушивается. Нос помогает распознавать, какую пищу мы едим, окружающие запахи (приятные, неприятные, сигналы опасности: пожар, газ и т.д.). Заболевания носа: насморк, носовое кровотечение. Умение оказывать помощь при носовом кровотечении, беречь нос, бороться с насморком, «не копать» в носу, умение различать запахи.

*УШИ* имеют ушные раковины, наружный слуховой проход, улитку. Уши связаны с носоглоткой, мозгом. Человек благодаря ушам слышит речь (громкую, тихую), музыку, разные звуки, шумы и т.д. Человек может очень хорошо слышать и быть глухим. Причины нарушения слуха. Гигиена слуха ребенка. Правила ухода за ушами. Умение дать оценку остроты своего слуха.

*РОТ* — это важный помощник человека, он помогает говорить, есть. Язык находится за зубами, он движется при еде, разговоре. С помощью языка различают вкус пищи: сладкой, кислой, соленой; проглатывают пищу. Во время пения, разговора язык участвует в произношении разных слов. Зубы пережевывают пищу, растирают ее, откусывают кусочки. Называются зубы по-разному (резцы, клыки, коренные) и измельчают пищу также по-разному. Зубы необходимо беречь: чистить два раза в день, полоскать рот после еды, не пить горячего после холодного и наоборот, не грызть орехов, не ковырять в зубах острыми предметами и т.д. Заболевания зубов. Смена зубов у детей, правила гигиены при выпадении зубов. Приемы укрепления зубов. Знания о правилах еды: тщательно пережевывать пищу, есть не торопясь.

*КОЖА* покрывает тело человека, она эластичная, теплая, упругая, но разной толщины. Кожа защищает организм от ударов, солнца, воды. Почему иногда бывает холодно или жарко. Кожа помогает различать теплое или холодное, гладкое, шероховатое, боль. Это орган выделения пота, она может пропускать некоторые вещества. На коже есть точки, которые можно массировать с целью закаливания, укрепления здоровья. Правила точечного массажа. Определять с помощью воспитателя точки для укрепления индивидуального здоровья. Значение чистоты и целостности кожи. Гигиена кожи, значение гигиенических процедур для здоровья: правила мытья рук, лица, шеи, ног, тела. Купание. Уход за ногтями и волосами. Гигиенические требования к туалетным принадлежностям: мылу, мочалке, полотенцам.

*СКЕЛЕТ* составляет твердую основу тела человека, он защищает органы, на нем держатся мышцы. Скелет образован костями, которые соединены подвижно и неподвижно. Позвоночник. Длину тела (рост) и вес можно измерить ростомером, весами. Рост человека изменяется с возрастом.

*МЫШЦЫ* помогают телу двигаться. Есть крупные и мелкие мышцы. Во время движений мышцы сокращаются, напрягаются. Они могут быть сильными, выносливыми. Эти качества можно тренировать с помощью специальных упражнений. Силу и выносливость мышц можно проверить с помощью тестов. Во многих видах спорта человек проявляет силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту (легкая атлетика, тяжелая атлетика, хоккей, футбол, гимнастика и др.). Осанка, ее значение для здоровья. Признаки, причины неправильной осанки. Правила сохранения правильной осанки: подбор стола, стула, правильная посадка за столом, укрепление мышц спины. Плоскостопие: причины, вред для здоровья, правила предупреждения. Влияние на здоровье укрепления скелета, мышц двигательной активности, утренней гимнастики, оздоровительного бега, плавания, подвижных игр, самостоятельных занятий упражнениями. Вред неподвижности и малой подвижности. Мышечное утомление. Снятие мышечного напряжения, утомления (релаксация). Самостоятельное определение ребенком своих физических качеств и подбор упражнений для их развития. Как стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

**Первая помощь** при ссадинах, порезах, ушибах, переломах, укусах собак, кошек, комаров. Предосторожности при обращении с животными. Аптечка первой помощи. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло. Безопасность поведения при купании в открытых водоемах, на улице, в транспорте. Правила дорожного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

**Объем валеологических знаний детей 5–6 лет:**

* особенности строения и функций органов чувств, опорно-двигательного аппарата человека, кожи, зубов;
* гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;
* значение тренировки мышц для здоровья человека;
* роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;
* необходимость обращаться к взрослому в случае болезни.

**Объем валеологических умений детей 5–6 лет:**

* охрана зрения при чтении, при использовании настольных игр, при работе с иголкой, ножницами, просмотре телепередач;
* упражнения для снятия зрительного напряжения;
* правила борьбы с насморком, оказания помощи при носовом кровотечении; различение запахов;
* определение остроты слуха; правила ухода за ушами, гигиена слуха: беречь уши от холода, не слушать громкую музыку и т.д.;
* уход за зубами: чистить два раза в день в соответствии с гигиеническими правилами, полоскать рот после еды, не пить горячее и холодное одновременно; приемы укрепления зубов, посещение стоматолога два раза в год;
* правила мытья рук, лица, тела, ног, ухода за ногтями, волосами;
* правила хранения, содержания туалетных принадлежностей;
* точечный массаж с целью закаливания, укрепления здоровья;
* определение своего роста, тела, веса, силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости;
* подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
* правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
* упражнения для предупреждения плоскостопия;
* упражнения для релаксации после мышечного напряжения;
* обращение к взрослым при ощущении болезни, для оказания первой помощи;
* оказание элементарной помощи другим при носовом кровотечении, порезе, ушибе, укусе кошки, собаки; комаров;
* оказание помощи при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос, горло;
* проявление осторожности в общении с незнакомыми людьми.

**Для детей 6–7 лет**

*(Третий уровень знаний и умений)*

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желудке, почках, спинном и головном мозге. На основе знаний об органах формировать валеологическую культуру питания, закаливания, личной гигиены. Продолжать воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья на основе полученных валеологических знаний. Дать начальные знания правил безопасности жизнедеятельности, первой помощи. Дать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Учить валеологическому самоанализу и способам коррекции своего здоровья и образа жизни. Развивать валеологическоемировоззрение.

*СЕРДЦЕ* расположено в грудной клетке, оно бьется днем и ночью, работает, как мотор, не уставая. Оно помогает двигать по телу кровь, которая переносит кислород, питание по всем органам. Сердце может биться быстро и медленно в зависимости от того, что делает человек — бегает, ходит, сидит, спит. Понятие о пульсе. Сердце можно тренировать специальными упражнениями, тогда оно станет выносливым, сильным, так как сердце — это особая мышца. У спортсменов сердце работает с большой физической нагрузкой. Способы тренировки сердца. Вред для сердца — недостаток движений, неподвижность. Как тренировать свое сердце.

*КРОВЬ* двигается с помощью сердца по сосудам. Она разносит кислород, питание к органам. Кровь защищает человека от заразных болезней (гриппа, кори, дифтерии), если делать от них прививки. При потере крови во время травм ее переливают от донора к больному.

*ЛЕГКИЕ* помогают дышать, они передают кислород воздуха в кровь.

Легкие занимают почти всю грудную клетку и представляют собой шары, которые при вдохе надуваются, при выдохе сжимаются. При беге, играх, соревнованиях человек дышит чаще, так как органам нужно больше кислорода; во время сна дыхание становится реже. На выдохе мы можем говорить, так как выдыхаемый воздух проходит через голосовые связки в гортани и образует голос. С детства необходимо формировать правильное дыхание, беречь голосовые связки, правильно петь, читать стихи. Значение дыхательной гимнастики, дыхательных упражнений. Значение для здоровья свежего воздуха. Правила проветривания помещений, где находятся люди. Вред курения.

*ЖЕЛУДОК* располагается в животе, в него попадает пища изо рта. Желудок переваривает пищу, ему помогает кишечник, все питательные вещества поступают в кровь. Для лучшего усвоения пищи следует соблюдать следующие правила: есть не спеша, тщательно пережевывать пищу, питаться по режиму и т.д.

*ПОЧКИ* процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется употреблять 1,5 л жидкости. Нельзя терпеть, если захочешь в туалет. Уход за органами выделения. Личная гигиена.

*ПИТАНИЕ. АППЕТИТ.*Что такое аппетит. Что улучшает аппетит; причины его ухудшения. Чувство голода. Правильный режим питания. Продукты, необходимые для роста и развития ребенка. Продукты полезные и вредные. Витамины. Вред недоедания и чрезмерного питания. Питьевой режим. О вредных привычках. Почему иногда болит живот. Культура еды. Гигиена питания: мытье овощей, фруктов, проваривание и прожаривание мяса, рыбы; кипячение молока, воды .

*БОЛЕЗНИ*. Заразные и незаразные заболевания. Причины разных болезней: заразных, простудных, кожных, глистных . Как предупредить заболевания. Прививки против заболеваний. Правила ухода за больным. Правила личной гигиены человека при уходе за больным.

*ПОНЯТИЕ РЕЖИМА ДНЯ.*Значение режима дня для здоровья: гимнастика, питание, сон, активные прогулки, занятия. Режим дня больного человека.

*МОЗГ*. Головной и спинной мозг. Головной мозг — главный орган организма человека, он имеет сложное строение. Мозг управляет всеми органами, помогает думать, читать, писать, двигаться, запоминать стихи, песни, танцы, придумывать узоры, постройки, игры и т.д. С мозгом связаны настроение (плохое и хорошее), память, страх, испуг, радость, сон и другие процессы. Значение сна (дневного, ночного) для работы мозга. Спинной мозг. Правила занятий без напряжения: смена активной и пассивной деятельности, снятие усталости при длительной умственной работе. Тренировка ума и памяти. Тренировка мышц лица. Аутотренинг.

*ЗАКАЛИВАНИЕ.* Что такое закаливание, его значение для здоровья человека. Закаливающие процедуры. Закаливание воздухом. Значение свежего воздуха для организма ребенка. Закаливание солнцем летом: правила, значение. Закаливание водой частей тела и всего тела. Влияние воды на организм. Разнообразие водных процедур: умывание, полоскание горла, обливание ног, обтирание, обливание тела, купание в проруби и др. Правила закаливания водой. Примеры моржевания, интенсивного закаливания холодной водой, жаром. Показания и противопоказания к закаливанию.

*ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ*при отравлениях пищей, ягодами, дымом. Как избежать пищевых отравлений. Первая помощь при ожогах, обморожениях. Аптечка первой помощи, ее назначение, содержание. Безопасность поведения на улице, соблюдение правил уличного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

*СИГНАЛ ТРЕВОГИ.*Пожар, причины его возникновения. Поведение человека при пожаре. Действия человека при утечке газа. Аварийные службы города и правила их вызова (пожарная, милиция, скорая помощь, газовая служба, служба спасения).

**Объем валеологических знаний детей 6–7 лет:**

- строение и функции внутренних органов человека, мозга;

- гигиена внутренних органов, питания;

- правила безопасности, жизнедеятельности, первой помощи;

- заразные и незаразные заболевания, правила ухода за больными;

- прививки и их значение для здоровья;

- сигнал тревоги;

- вред недоедания и переедания, значение витаминов;

- значение правильного режима дня;

- вред курения, алкоголизма, гиподинамии;

- роль закаливания, его разнообразие;

- действия человека в экстремальных условиях: при пожаре, утечке газа;

- номера телефонов аварийных служб;

- правила дорожного движения.

**Объем валеологических умений детей 6–7 лет:**

- определение пульса человека в разных состояниях; подбор упражнений для укрепления сердца;

- правила гигиены голосовых связок, дыхательные упражнения и их выполнение;

- умение проветривать помещение группы, свою комнату дома;

- объяснение вреда курения;

- умение есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, съедать норму блюд;

- умение правильно мыть овощи, фрукты;

- уход за больным с заразным заболеванием (незаразным) и правила личной гигиены при этом;

- проведение некоторых закаливающих процедур: полоскание горла, обливание ног, тела, обтирание и т.д. (в зависимости от здоровья ребенка);

- оказание первой помощи при ожоге, обморожении, при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос;

- умение вызвать в случае необходимости пожарную машину, скорую помощь, горгаз, службу спасения; знать номера телефонов этих служб, свой адрес, форму обращения к дежурному по аварийной службе;

- выполнение правил дорожного движения;

- соблюдение правил личной гигиены;

- выполнение упражнений, снимающих усталость (после физкультурного занятия, зрительного напряжения и др.);

- подбор упражнений, выполнение правил гигиены в соответствии со своим здоровьем (нарушение осанки, плоскостопие, кашель, насморк и др.);

- подбор упражнений, развивающих выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;

- выявление совместно со взрослым причин ухудшения своего здоровья.

Основным условием освоения программного содержания «Я и мое здоровье» является организация содержательной, эмоциально насыщенной жизни детей в дошкольном образовательном учреждении, наполненной разнообразными видами деятельности, получением знаний и творчеством.

*Валеологическое воспитание детей 2–4 лет* осуществляется на яркой эмоциональной основе, т.е. обеспечивается положительное взаимодействие с окружающими взрослыми и сверстниками и различные виды детской деятельности. Изучение программного содержания осуществляется в процессе дидактических игр, развлечений на занятиях, а также в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей.

*Дети 4–6 лет* очень активны, проявляют самостоятельность, поэтому педагогу следует насыщать детскую деятельность практическими ситуациями, познанием. Высокая эмоциональность в этом возрасте позволяет развивать у детей сочувствие, взаимопомощь, доброжелательность, стремление к общению со взрослыми. При этом ребят побуждают задавать вопросы в ходе наблюдений, рассказывать об увиденном, устанавливать разнообразные по содержанию связи: между строением органов, частей тела, их назначением и гигиеной, а также соотносить это со своим здоровьем.

*Дошкольники 5–7 лет* стремятся к самоутверждению, поэтому воспитатель обязан создать условия для развития самостоятельности у детей в решении своих валеологических проблем, проявлении инициативы, творчества, преодолении трудностей, оценочных суждениях о здоровье человека, а также осознания мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья. Организация полноценного валеологического обучения и воспитания должна быть основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опираться на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон.

Педагог ориентируется на индивидуальные особенности каждого ребенка. При проведении валеологических мероприятий необходимо учитывать, что дошкольник воспринимает все эмоционально, непосредственно. Поэтому используемые методы отличаются доступностью и простотой, образностью восприятия пробуждают в ребенке интерес, желание отвечать на вопросы и задавать их. Главное — не спешить с ответами, их можно найти в процессе наблюдений, физиологических опытов, чтения, экспериментирования, бесед и т.д.

Степень активности, самостоятельности дошкольников определяется реакцией на методы и приемы работы педагога. Чем активнее методы обучения, тем выше уровень познавательной активности детей. Авторы рекомендуют традиционные методы: словесные, наглядные, практические — с учетом изучаемого материала.

**Методическое обеспечение валеологического обучения  
и воспитания дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словесные методы** | **Наглядные методы** | **Практические методы** |
| **1** | **2** | **3** |
| **1.** **Рассказ педагога** (создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены и т.д.).  Приемы:   риторические вопросы,   обмен мнениями,   беседа до и после рассказа,   рассматривание наглядных материалов.  **2.** **Рассказы детей** (совершенствовать знания, умение передавать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний).  Приемы:   вопросы,   напоминания,   соучастие воспитателя,   анализ,   оценка.  **3. Беседа** (уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация: развитие умений участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредоточиваться).  *Предварительная:* знакомство с новыми знаниями, оживление знаний, пробудить интерес к новым знаниям.  *Итоговая:* эвристического характера (систематизация знаний, углубление, осознание).  Приемы:   рассматривание наглядных материалов;   вопросы;   моделирование;   задания на сравнение, обобщение:   пояснение, объяснение;   самооценка результатов деятельности;   показ;   оценка педагога.  *Индуктивная:*   воспроизведение фактов, анализ, установление связей, обобщение.  *Дедуктивная:*   соотнесение рассматриваемых явлений с понятием, выделение существенных признаков, понятий.  **4. Чтение** художественного произведения:  расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию прочитанного. | **1. Наблюдение**:   формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене;   развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.  *Вид наблюдений:*  а) распознающее (формирование знаний о свойствах, функциях органов, связь наблюдаемого объекта с другими);  б) преобразующее (знания о строении, процессах, их динамике);  в) репродуктивное (состояние организма. устанавливаемое по отдельным признакам).  *Распознающее наблюдение:*   формирование первоначальных представлений;   обобщение, систематизация знаний;   формирование основных умений: наблюдать, понять задачу, сосредоточить восприятие, использовать поисковые, исследовательские действия.  *Преобразующее наблюдение:*   сопоставление данного состояния органа, части тела с предыдущим;   осуществление процесса сравнения на основе представлений, памяти;   умение выделить признак, подтверждающий изменения;   формирование элементов диалектического мышления.  *Репродуктивное наблюдение:*   процесс совершенствования имеющихся знаний;   формирование умений использовать знания, применять их при решении практических и познавательных задач.  **2. Рассматривание картин, таблиц, муляжей;** репродукций**, схем**  Задачи:   уточнение, обогащение представлений детей об организме, обогащение словаря детей;   формирование наглядных образов внутренних органов, восприятие которых в жизни обеспечить невозможно;   обогащение, систематизация знаний детей;   активизация словаря, развитие связной речи.  Приемы:   вопросы;   образец рассказа;   задания творческого характера.  Приемы:   вопросы;   обсуждение;   повторный показ;   рассказ;   объяснение;   художественное слово;   рисование на темы, близкие к их содержанию. | **1.** **Упражнения**   многократное повторение умственных и практических действий.  Задачи:   овладевание разными способами умственной деятельности;   формирование валеологических и практических навыков, умений;   совершенствование и укрепление познавательной активности детей.  *Виды упражнений:*   подражательно-исполнительского характера (следовать образцу);   конструктивного характера (из известных действий, операций, способов решения);   творческого характера (использование усвоенных способов в новых условиях);   речевые (формирование умения точно, ясно выражать свои мысли);   схематичное изображение.  **2.** **Игровой метод:**   использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами;   вопросы;   указания;   объяснения;   показ;   воображаемая игровая ситуация.  *Руководство со стороны взрослого:*   использование, применение имеющихся знаний, их совершенствование;   систематизация знаний, развитие, совершенствование познавательных процессов;   сосредоточенность внимания, точность, быстрота припоминания, наглядно-образное мышление.  Приемы:   показ образца;   пояснение;   вопросы;   задания.  **3. Элементарные физиологические опыты:**   преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения.  Этапы:   выдвижение познавательной задачи;   анализ задачи;   выявление известного, неизвестного;   обсуждение организации опыта;   опыт.  Приемы:   вопросы (поискового характера);   указания;   сравнения;   рисунки, графики;   анализ результатов, вывод решения познавательной задачи;   формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления;   формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы.  **4.** **Моделирование** — создание моделей, их использование для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов.  Требования к модели:   отражение свойств, отношений, являющихся объектом познания;   структура модели должна быть аналогичной изучаемому объекту;   простота, доступность для восприятия, действий с ней;   яркая, отчетливая передача свойств, отношений, которые должны быть освоены;   облегчение познания.  ***5. Экспериментирование:***   самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи. |

**2.2.Особенности организации педагогического процесса образовательная область «Физическое развитие»**

**\**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младший возраст** | | **Старший возраст** | |
| **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовит.**  **группа** |
| Организованная образовательная деятельность | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин |
| Утренняя гимнастика | 6-8 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин |
| Дозированный бег |  | 3-4 мин | 5-6 мин | 7-8 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5 мин | 5-10 мин | 10 мин | 10 мин |
| Подвижные игры | Ежедневно на прогулке | | | |
| 6-8 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Физкультурные упражнения на прогулке | ежедневно с подгруппами | | | |
| 5-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Спортивные развлечения | 1 раза в месяц в каждой группе | | | |
| 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Спортивные праздники | 4 раза в год | | | |
| 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал | | | |
| Неделя здоровья | 1 раз в квартал | | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**Организация двигательного режима в МКДОУ д/с № 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Формы организации** | **Особенности организации** |
| **1** | Утренняя гимнастика | Ежедневно на воздухе или в зале 8-12 мин |
| **2** | Двигательная активность между НОД | Ежедневно 10 мин |
| **3** | Физминутки во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| **4** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
| **5** | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
| **6** | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин |
| **7** | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
| **8** | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю, длительность- 15- 30 минут |
| **9** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| **10** | Физкультурно-спортивные праздники | 4 раза в год |
| **11** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в каждой группе |
| **12** | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья и др. |

**Формы организации работы с детьми**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возраст** | **НОД** | **Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная**  **деятельность** |
| 1.Основные движения:  - ходьба;  - бег;  - катание, бросание, метание, ловля; - ползание, лазание;  - упражнения в равновесии;  - строевые упражнения;  - ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Активный отдых  6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 3-5 лет -  2 мл, средняя группы | НОД по физическому воспитанию:  - сюжетная  - игровая  - тематическая  - классическая  - тренирующая  Физ.минутки  Динамические паузы  Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно- дидактические), развлечения | **Утренний отрезок времени** Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  - классическая  - сюжетно-игровая  - тематическая  - полоса препятствий  Подражательные движения  **Прогулка**  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения  **Вечерний отрезок времени, включая прогулку**  Гимнастика после дневного сна:  - оздоровительная  - сюжетно-игровая  - полоса препятствий  Физкультурные упражнения  Индивидуальная работа Подражательные движения  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)  Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал | Игра  Игровое упражнение  Подражательные движения  Сюжетно-ролевые игры |
| 1.Основные движения:  ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Спортивные игры  6.Активный отдых  7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 5-7 лет - старшая и подгот. к школе группы | НОД по физическому воспитанию:  - сюжетно-игровая  - тематическая  - классическая  - тренирующая  (творчества)  В занятиях по физическому воспитанию:  -сюжетный комплекс  -подражатель-  ный комплекс  - комплекс с предметами  Физ. минутки  Динамические паузы  Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр  Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья | **Утренний отрезок времени**  Индивидуальная работа воспитателя с детьми  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  - классическая  - игровая  - полоса препятствий  - музыкально-ритмическая  Подражательные движения  **Прогулка**  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  НОД по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения поход (подгот. гр.)  **Вечерний отрезок времени, включая прогулку**  Гимнастика после дневного сна  - оздоровительная  - полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  День здоровья  Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры. | Игровые упражнения  Подражательные движения  Дидактические, сюжетно-ролевые игры |

* 1. **Взаимодействие с семьёй по образовательной области «Физическое развитие»**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты. Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Нетрадиционные формы (ток-шоу, устный журнал, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направления взаимодействия с семьями воспитанников** |
| **1** | Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, инструктором по гигиеническому воспитанию и родителями. Ознакомление родителей с результатами. |
| **2** | Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. |
| **3** | Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье. |
| **4** | Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. |
| **5** | Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. |
| **6** | Консультативная, санитарно-просветительская и педагогическая помощь семьям с учётом запросов родителей. |
| **7** | Проведение консультаций, бесед, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. |
| **8** | Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. |
| **9** | Правовое просвещение родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, укрепления здоровья воспитанников. |

**3.1. Материально-техническое обеспечение педагогического процесса образовательной области «Физическое развитие»**

- шведская стенка – 3 шт.,

- обруч -12 шт.,

- маты – 2 шт.,

- туннель – 1 шт.,

- мяч -12 шт.,

- мяч (халахуп) – 2 шт.,

- доска ребристая – 2 шт.,

- доска наклон. -1 шт.,

- дуга для подлезания – 2 шт.,

- подставка для метания в цель – 2шт.,

- подставка для прыжков в высоту – 2шт.,

- мешки для прыжков – 2шт.,

-гимнастические скамейки (2 шт.),

- палка гимнастическая – 17 шт.,

- гантели – 17 шт.,

- кегли -38 шт.,

- кубики – 23 шт.,

- мешочки с песком – 57 шт.,

-мячи набивные – 9 шт.,

- гиря – 34 шт.,

-флажки – 26 шт.,

- платочки – 31 шт.,

- мягкие модули – 1 набор

3.2. Список литературы

1.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010.

2.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. МОСКВА»ВАКО»2011.

3.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.Мозаика-Синтез Москва,2011.

4.Пензулаева Л.И. Оздоровительная Гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет).Москва Владос 2002.

5.Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду (6-7 лет) .Мозаика-Синтез Москва ,2014.

6.Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду (3-4 лет)Мозаика-Синтез Москва ,2015.

7.Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.Москва 2010.

8.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.Мозаика-Синтез Москва 2010.