**II.Содержательный раздел образовательной программы**

(Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования)

**Образовательные области.**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Цель

* Гармоничное физическое развитие
* Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
* Формирование основ здорового образа жизни

**Задачи**

**Оздоровительные**

- Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма

- всестороннее физическое совершенствование функций организма

- повышение работоспособности и закаливание

**Воспитательные**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**Образовательные**

**-** формирование двигательных умений и навыков

- развитие физических качеств

- овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни,, способах укрепления собственного здоровья

**Направления физического развития:**

**Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:**

- связанной с выполнением упражнений

- направленной на развитие таких качеств как координация и гибкость

- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развития равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики

-связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повторы в обе стороны)

**Становление ценностей здорового образа жизни,** овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

Цель

Задачи

Принципы физического развития

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дидактические*** Систематичность и последовательность
* Развивающее обучение
* Доступность
* Воспитывающее обучение
* Учёт индивидуальных и возрастных особенностей
* Сознательность и активность ребёнка
* Наглядность

  | **Специальные*** Непрерывность
* Последовательность наращивание тренирующих воздействий
* Цикличность
 | **Гигиенические*** Сбалансированность нагрузок
* Рациональность чередования деятельности и отдыха
* Возрастная адекватность
* Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
* Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания
 |

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

Принципы

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наглядный*** **Наглядно- зрительные приёмы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
* **Наглядно-слуховые приёмы** (музыка, песни)
* **Тактильно-мышечные приёмы** (непосредственная помощь воспитателя)
 | **Словесный*** Объяснения, пояснения, указания
* Подача команд, распоряжений, сигналов
* Вопросы к детям
* Образный сюжетный рассказ, беседа
* Словестная инструкция
 | **Практический*** Повторение упражнений без изменения и с изменениями
* Проведение упражнений в игровой форме;
* Проведение упражнений в соревновательной форме
 |

**Средства физического развития**

|  |
| --- |
| **Двигательная активность, занятия физкультурой** |
| **Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)** |
| **Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)** |

**Методы**

**Принципы**

**ЗАДАЧИ**

**Цель**

**Формы физического развития**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурные занятия** | **Утренняя гимнастика** |
| **Закаливающие процедуры** | **Корригирующая гимнастика** |
| **Подвижные игры** | **Гимнастика пробуждения** |
| **Физкультминутки** | **Физкультурные упражнения на прогулке** |
| **Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования** | **Ритмика** |
| **Кружки, секции** | **Музыкальные занятия** |
| **Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей** |

**Здоровьесберегающие технологии**

**Технология –** научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

**Здоровьесберегающие технологии –** это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

**Медико-профилактические**

* Организация мониторинга здоровья дошкольников
* Организация и контроль питания детей
* Физического развития дошкольников
* Закаливание
* Организация профилактических мероприятий
* Организация обеспечения требований СанПиНов
* Организация здоровьесберегающей среды

**Физкультурно-оздоровительные**

* Развитие физических качеств, двигательной активности
* Становление физической культуры детей
* Дыхательная гимнастика
* массаж и самомассаж
* профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

**Медико-профилактические**

Здоровьесберегающие технологии

**Физкультурно-оздоровительные**

Здоровьесберегающие технологии

**Психологическая безопасность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Комфорт-ная организация режимных моментов | Оптималь-ный двига-тельный режим | Правильное распределение интеллектуаль-ных и физических нагрузок | Доброжела-тельный стиль общения взрослого с детьми | Целесообразность в применении премов и методов | Использование приемов релаксации в режиме дня |

**Оздоровительная направленность воспитательно – образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учёт гигиени-ческих требо-ваний | Создание условий для оздорови-тельных режимов | Бережное отноше-ние к нервной системе ребёнка | Учёт инди-видуальных особеннос-тей и инте-ресов детей | Предоста-вление ребёнку свободы выбора | Создание условий для самореа-лизации | Ориента-ция на зону ближай-шего развития |

**Физкультурно-оздоровительные**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Медико-профилактические**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Психологическая безопасность**

**Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса**

**Виды здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья*** Стретчинг
* Ритмопластика
* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Различные гимнастики
 | **Технологии обучения здоровому образу жизни*** Физкультурные занятия
* Проблемно-игровые занятия
* Коммуникативные игры
* Занятия из серии «Здоровье»
* Самомассаж
* Биологическая обратная связь (БОС)
 | **Коррекционные технологии*** Арттерапия
* Технологии музыкального воздействия
* Сказкотерапия
* Цветотерапия
* Психогимнастика
* Фонетическая гимнастика
 |