

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие»

Здоровье является приоритетным направлением образовательной политики. По данным здравоохранения лишь 12% детей условно здоровы, остальные дети имеют различного рода физиологические нарушения. Наш край находится в суровых климатических условиях, ухудшается экологическая обстановка в регионе. Поэтому значимым является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Цель: формирование осознанного отношения к своему здоровью;

Воспитание ценности здорового образа жизни, как приоритетного направления политики образования нашего края.

Задачи:

- Способствовать становлению у детей ценности здорового образа жизни;
- Развивать физические качества детей в играх народов, населяющих наш край;
- Создать условия для максимального развития возрастных возможностей и способностей детей с учетом климатических условий района;
- Формировать знания о спортивных достижениях района (имена спортсменов).

Цель:

включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи физического развития

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья
- обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Средства физического развития		
Физические упражнения	Природно-экологические факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: - объяснения, пояснения, указания - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменением - проведение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

С учетом СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» разработана и осуществляется система физкультурно-оздоровительной работы.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Формы работы, группы	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг			
1.	Уровень физического развития (рост, масса, и.т.д.).	2 раза в год, сентябрь, май	Медсестра ФАП, воспитатели
2.	Уровень физической подготовленности (уровень развития двигательных умений и навыков)	2 раза в год, декабрь, май.	Воспитатели групп.
3.	Осмотр детей специалистами ЦРБ	Апрель-май	медсестра ФАП заведующий
II. Двигательная активность			
1.	Утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели.

	(все возрастные группы)		
2.	Физкультурные занятия в группе (все возрастные группы)	2 раза в неделю	Воспитатели
3.	Физкультурные занятия на улице в теплое время(все возрастные группы)	1 раз в неделю	Воспитатели
4.	Подвижная игра (все возрастные группы)	3 раза в день	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения (начиная со старшей группы)	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры (элементы), начиная со старшей группы.	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Воспитатели, муз.руководитель
8.	Спортивные праздники (все группы)	2 раза в год	Воспитатели, муз.руководитель
9.	«Неделя игры»	1 раз в месяц (январь)	Воспитатели групп.
10.	«Неделя здоровья»	Октябрь -апрель	Воспитатели
11.	Физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели групп,
III. Лечебно – профилактические мероприятия			
1.	Контроль за температурным, воздушным и световым режимом, режимом дня, санитарным состоянием в группах	В течение года	Заведующий, медсестра ВА
2.	Витаминотерапия (все группы) (соки натуральные, фрукты, молоко, витамины)	Ежедневно	Медсестра ВА, воспитатели групп, помощники воспитателей
3.	Осмотр детей на педикулез	Ежедневно	Медсестра ВА, воспитатели
4.	Обследование на энтеробиоз	1 раз в год (август)	Медсестра ВА
5.	Обследование на я\глист и лямблиоз	1 раз в год (август)	Медсестра ВА
6.	Профилактические прививки	В течение года (в соответствии с планом)	Медсестра ВА
7.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (все группы)	Осенне-зимний период	Медсестра ВА
9.	Использование в питание детей только йодированной солью	Постоянно	Завхоз, повар

IV. Нетрадиционные методы оздоровления			
1.	Аэрация групп мелконарезанным чесноком и луком.	В неблагоприятные периоды курсами по 10 дней	Медсестра ВА, воспитатели, помощники воспитателей
2.	Салат из лука	В неблагоприятные периоды	Медсестра ВА, воспитатели, повар
3.	Натуротерапия (чесночные бусы, медальоны)	В неблагоприятные периоды	Родители
V. Закаливание			
1.	Контрастные воздушные ванны (все)	После дневного сна	Воспитатели групп
2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей (все группы)	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4.	Мытье рук прохладной водой (все группы)	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
VI. Система рационального питания			
1.	3-хразовое питание	Ежедневно	Заведующий, медсестра ВА, воспитатели, повар, младшие воспитатели
3.	Витаминация блюд	Ежедневно	
VII. Создание комфортной среды			
1.	Санитарно-гигиенический режим (подбор мебели, освещенность, тепловой режим, соблюдение санэпидрежима)	Ежедневно	Заведующий, медсестра ФАП воспитатели, младшие воспитатели
2.	Режим проветривания	Ежедневно	Медсестра ВА, младшие воспитатели
3.	Питьевой режим	Ежедневно	Медсестра ВА, младшие воспитатели
4.	Режим дня, нагрузок, отдыха	Ежедневно	Медсестра ВА, воспитатели

Организация питания воспитанников дошкольного отделения осуществляется в соответствии с утвержденным меню, в которое включено 4 приема пищи: завтрак, 2-й завтрак, обед и полдник. Для обеспечения правильного питания мы учитываем три условия:

- Наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
- Рациональный режим питания, включающий: технологию приготовления пищи;
- рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня

Питание в детском саду хорошо сбалансировано.
Система закаливающих мероприятий

В ДОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур. При организации закаливания учитываются следующие *требования*:- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице);

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми в целях повышения эффективности физического воспитания и оздоровления детей, в группах.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации ДОУ, медицинского персонала, инструктора по физической культуре, других педагогов и родителей.

Система закаливающих мероприятий

Закаливающие процедуры	Младшая группа			Старшая группа		
	Осень	Зима	Весна	Осень	Зима	Весна
Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика						+
Физкультурные занятия на воздухе	+	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	+	+	+	+	+	+
Облегченная одежда	+		+	+	+	+

Ходьба босиком по дорожке «Здоровье»	+	+	+	+	+	+
Сон при открытых форточках	+		+	+		+
Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой	+	+	+	+	+	+
Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	+	+	+	+	+	+
Витаминотерапия	+	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	+

Модель режима двигательной активности (ДА)

Виды и формы ДА	Вариативность содержание ДА	Особенности организации ДА
<i>Утренняя гимнастика</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровая; • сюжетно-игровая; • имитационная; • коррекционная 	Ежедневно: утром в группе, длительностью от 10 до 15 мин. (в соответствии с возрастом детей)
<i>Занятия по физической культуре</i>	<ul style="list-style-type: none"> • тренировочное; • игровое; • сюжетно-игровое; • дыхательная гимнастика 	2 занятия в неделю в группе, одно на улице (в теплое время года большая часть занятий проводится на свежем воздухе).
<i>Музыкально-ритмические движения</i>	<ul style="list-style-type: none"> • танцевальные; • ритмические; • игровые и сюжетные; 	2 раза в неделю на музыкальных занятиях.
<i>Физкультминутка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • пальчиковая гимнастика; • игровая; • зрительная гимнастика для снятия напряжения сетчатки глаз. • тренировки глазомера 	Проводится во время занятий со статической позой, длительностью 3-5 мин.
<i>Двигательная разминка между занятиями</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровая разминка с включением музыкальных сигналов на развитие ориентировки в пространстве; • игры упражнения с включением сенсомоторных элементов 	Проводится между занятиями, длительностью 3-5 мин.
<i>Подвижные игры и физические упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игры и игровые упражнения на развитие психических процессов, коммуникативных навыков и общего оздоровления детей 	Проводится ежедневно (в соответствии с возрастом детей)
Виды и формы ДА	Вариативность содержание ДА	Особенности организации ДА
<i>Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке</i>	<ul style="list-style-type: none"> • двигательные задания, направленные на развитие движений и физических качеств 	Ежедневно с одним ребенком или с небольшой подгруппой (3-4 ребенка).

<i>(в теплое время)</i>		
<i>Неделя здоровья</i>	<ul style="list-style-type: none"> • физкультурно-оздоровительная 	1 раз в год (апрель)
<i>Неделя игры</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровая • сюжетно-игровая 	1 раз в год (январь)
<i>Физкультурные досуги</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровая • сюжетно-игровая 	Ежемесячно, (длительность зависит от возраста детей)
<i>Физкультурные праздники</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровые • сюжетно-игровые 	2 раза в год, (зимний и летний), в течение часа.
<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения • подвижные игры • игры с выносным материалом 	Под руководством воспитателя.