 Формирование основ здорового образа жизни

|  |  |
| --- | --- |
| **Формирование основ здорового образа жизни:** | |
| Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее). | Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).  Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.  Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений. |

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 3-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Формировать интерес и положительное отношение к   * занятиям физической культурой и * активному отдыху, * воспитывать самостоятельность. | Продолжать формировать интерес и положительное отношение к   * физической культуре и * активному отдыху, * формировать первичные представления об отдельных видах спорта. | Продолжать развивать интерес к   * физической культуре, * формировать представления о разных видах  спорта и достижениях российских спортсменов. | Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,   * поддерживать  интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, * расширять представления о разных видах спорта. |
| Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,   * создавать условия для формирования правильной осанки, * способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. | Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,   * формировать правильную осанку, * повышать иммунитет средствами физического воспитания. | Укреплять здоровье ребенка,  опорно-двигательный аппарат,   * формировать правильную осанку, * повышать иммунитет средствами физического воспитания. | Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, |
| Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни | Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки,  способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности | Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. | Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий. |
|  |  | Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. | Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5. Формирование основ здорового образа жизни** | | | |
| **3-4** | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; | Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья | Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). | Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; |
| Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья | Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него | Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). | Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. |
| Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила. | Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое). | Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. | Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. |
|  | Формирует первичные представления об отдельных  видах  спорта. | Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья | Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание образовательной деятельности.** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Приобщает детей к здоровому образу жизни. | Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. | Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни. | Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях |
| Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. | Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. | | |
| Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | | | |

**Инструментарий (УМК) для инвариантной части и вариативной часи по решению задач по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое развитие** | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).   Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).   Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). | **Ведущее направление ДОО:**  1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.  2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, формирование правильной осанки;  3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.  4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях; активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;  5. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. |