# Содержание образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в соответствии с требованиями ФГОС ДО

В соответствии с ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» представлена 2 образовательными областями: «Здоровье» и «Физическая культура».

Образовательная область «Физическое развитие» включает:

* приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);
* 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).

Содержание области «Физическая культура» направлено на решение следующих задач:

* формирование физических качеств (силовых, скоростных и т.д.);
* совершенствование двигательного опыта у детей;
* мотивирование к двигательной активности и физическому совершенствованию [1].

Во ФГОС ДО установлены требования к результатам освоения программы дошкольного образования, так называемые целевые ориентиры.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования следующие:

* развитая крупная и мелкая моторика детей; подвижность, владение основными движениями, овладение способностью контролировать и управлять движениями. Заложены начальные представления о здоровом образе жизни.

Целевые ориентиры являются едиными для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Задачами предметной области «Физическая культура» в старшей группе (от 5 до 6 лет) выступают:

* формирование правильной осанки; способности осознанно выполнять движения;
* развитие двигательных умений и навыков;
* развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости;
* совершенствование умений легкого, ритмичного бега и ходьбы;
* формирование способности к бегу на наперегонки, с преодолением препятствий.
* научение прыжкам в длину, в высоту с разбега;
* развитие статического и динамического равновесия;
* научение сочетанию замаха с броском при метании, подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, отбиванию его правой и левой рукой на месте, ведению при ходьбе.
* формирование способности ориентироваться в пространстве.
* научить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам.

Направления физического развития:

1. Усвоение детьми опыта в двигательной деятельности.
2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Таким образом, в соответствии с ФГОС ДО результатами физического развития детей дошкольного возраста выступают:

1. С помощью различных физических упражнений у детей сформируется опорно-двигательная система организма, разовьются сила, гибкость, ловкость, равновесие и координация движений;
2. Дети получат начальное представление об основных видах спорта;
3. Дети познакомятся с подвижными играми, результат которых зависит от взаимодействия участников и соблюдения правил (к примеру, игрыэстафеты);
4. Ребенок получит общее представление о ЗОЖ, в нем будут заложены ценности здорового образа жизни, а также он познакомится с основными нормами и правилами, касающимися правильного питания, физических упражнений и таких полезных привычек, как, к примеру, зарядка по утрам.

В соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» цель физического воспитания - улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Образовательная область «Физическое развитие» включает: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическую культура.

Содержательный раздел «Физическая культура» применительно к детям 3 – 4 лет направлен:

* развитие различных видов движений;
* учение свободной ходьбе и бегу с сохранением перекрестной координации движений рук и ног;
* учение совместным действиям: построение в колонну по одному, шеренгу, круг, нахождение своего места при построениях;
* учение прыжкам: отталкиванию двумя ногами, приземлению в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принятию правильного исходного положения в прыжках в длину и высоту, с места;
* закрепление умений отталкиванию мяча при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
* обучение хвату за перекладину во время лазанья; закрепление умений ползать;
* научение сохранению правильной осанки в различных положениях и при упражнениях на равновесие;
* развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений.

Содержательный раздел «Физическая культура» применительно к детям 4 – 5 лет направлен на обеспечение гармоничного физического развития: - формирование правильной осанки;

* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* формирование и закрепление умений и навыков ходьбы, бега с согласованными движениями рук и ног;
* научение ползанью, пролезанию, подлезанию, перелезанию;
* научение отталкиванию приземлению в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентированию в пространстве;
* научение сочетанию отталкивания с взмахом рук при выполнении прыжков;
* учение сохранению равновесия;
* закрепление умений принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
* развитие организованности, самостоятельности, инициативности.

Физическое развитие детей 5 – 6 лет направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Содержательный раздел «Физическая культура» направлен на:

* совершенствование двигательных умений и навыков;
* развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости;
* закрепление умений ходьбы и бега;
* научение бегу наперегонки, с преодолением препятствий;
* научение лазанию по гимнастической стенке;
* научение прыжкам в длину, в высоту с разбега;
* научение сочетанию замаха с броском при метании; подбрасывать, ловить, отбивать мяч; вести мяч в движении.