

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Характеристика возрастных возможностей

В старшем дошкольном возрасте происходят дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей, начинается сращение тазовых костей, появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка — к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в повседневной деятельности детей. Это прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника.

Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тыс. движений, интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 ч. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечавшаяся в 5—6 лет, к концу дошкольного детства сглаживается.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время 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, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира.

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

Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные-способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере: улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по

координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

У детей 5—6 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляет основное содержание их игр.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

Подвижные игры смотреть в картотеке

2.1.1 БЕЗОПАСНОСТЬ

Целевым ориентиром направления «Безопасность» является формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников, а также формирование у них основ безопасности окружающего мира (экологического сознания).

Этот процесс происходит через решение следующих задач:

- формирование представлений об опасных для человека и природы ситуациях;
- формирование осмотрительного и осторожного отношения к опасным ситуациям в жизни человека;
- приобщение к правилам безопасного поведения в быту, на улице и на природе;
- формирование знаний о Правилах дорожного движения.

Для организации обучения дошкольников Правилам дорожного движения необходимо создать в ДОУ специальные условия по построению предметно-развивающей среды, которая может быть представлена следующими компонентами:

- **Игрушки и игровое оборудование:** транспорт: автобус, поезд с железной дорогой, машины легковые, грузовые, пожарная машина, скорая, милицмейская машина; куклы, коляски; конструктор деревянный; куклы: светофор, инспектор ГИБДД, ребенок, театр бибабо, звери. Режиссерская игра: игровое поле - дорога. «Дорога в сказочном лесу» (герои из сказок, знаки).

- **Наглядно-дидактические пособия:** общественный транспорт: трамвай, троллейбус, автобус, «метро», маршрутка, такси, поезд с железной дорогой, легковые, грузовые машины; картины: с изображением улицы города (со знаками и светофором); перекресток с инспектором ГИБДД; картина, где изображены проезжая часть (с машинами), тротуар (с людьми); карточки 10x15 с изображением разных ситуаций на дороге: игры в мяч на дороге; переход людей по пешеходному переходу, переход людей по подземному переходу; дорожные знаки: «Пешеходный переход», «Подземный переход», «Осторожно, дети», «Двухстороннее движение». Перфокарты - А3 с разными ситуациями в файле. Макет на столе (или стене из ткани, дорога - машины, люди). Лабиринт «Путешествие по городу», дорога со знаками и маленькими машинками. Алгоритмы «Как правильно переходить дорогу», «Осторожно, дорога», «Найдите пешеходный переход».

- **Атрибуты к сюжетно-ролевым играм:** фартуки или шапочки со знаками (4); светофор, перекресток на полу (из любого материала) с зеброй и островком безопасности. Атрибуты для инспектора ГИБДД. Шапочка для машиниста, рули; на картоне - общественный транспорт: автобус, поезд, машина; макеты домов, общественных зданий, дорожные знаки.

• **Дидактические игры:** «Угадай, на чем повезешь», «Правильно - неправильно», «Разрешено - запрещено», «Дорожное поле».

• **Маршруты безопасного пути от детского сада до дома.**

Содержание направления «Безопасность» представлено для всех участников образовательно-воспитательного процесса ДОУ: дети - педагог - родители. К **концу** года дети **могут:**

- владеть навыками безопасного поведения в подвижных и спортивных играх;
- пользоваться спортивным и садовым инвентарём с учётом правил безопасности;
- знать правила безопасного поведения и передвижения в помещении, на улице и в транспорте.

Образовательные задачи

- знакомить с доступными способами укрепления здоровья (соблюдение режима, необходимость ежедневной зарядки, закаливания, овладение разными движениями и т.д.);
- учить соблюдать меры безопасности в быту, при обращении с острыми предметами, хрупкими вещами, электрическими приборами, оборудованием;
- знакомить с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми;
- формировать начальные представления об экологически грамотном и безопасном поведении в природе (не бросать мусор, не разорять ПТИЧЬИ гнёзда и муравейники, не рвать траву и т.д.);
- продолжать учить правильному поведению в общественных местах, на дорогах, в транспорте, при переходе улиц.

Содержание психолого-педагогической работы

Безопасность детей в дошкольном учреждении обеспечивается созданием условий для их физического и психологического благополучия, предупреждения травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению.

Одно из основных условий безопасности дошкольников — развитие самостоятельности, ответственности и понимания значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья. Выполнение всех жизненно необходимых гигиенических норм и правил должно постепенно стать естественной потребностью ребенка.

Дети 5—6 лет должны иметь представление о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предупреждения некоторых заболеваний, в том числе и инфекционных, об основах здорового образа жизни. Детям необходимо знать, что без контроля взрослых нельзя употреблять никаких лекарств, витаминов, жевательных резинок и др., нельзя есть в транспорте, во время прогулки во дворе, на улице («на ходу») немытыми руками, что пить следует только кипяченую воду. В этом возрасте формируются представления о пользе для здоровья молочных продуктов, овощей и фруктов.

Важно познакомить детей с простейшими приемам оказания первой помощи сверстникам в экстремальных ситуациях (носовое кровотечение в результате травмы, ожог, тепловой или солнечный удар и др.).

Детей нужно учить умению ощущать свое самочувствие и при малейшем недомогании и дискомфорте не стесняться обращаться к воспитателю или медицинской сестре. Они должны понимать, почему нельзя общаться с заболевшими детьми или взрослыми и как можно самому уберечься от заболевания при случайных контактах с больными. Следует объяснять, что выполнять любое задание, связанное с напряжением зрения, нужно только при хорошем освещении, не увлекаться длительным просмотром телепередач, видеофильмов, компьютерными играми. Важно учить детей избегать продолжительных шумных игр, прослушивания громкой музыки, форсирования звука при речевом общении. Охрана собственного здоровья и забота о здоровье близких тесно взаимосвязаны. Поэтому ребенка нужно учить выполнять элементарные правила гигиенического поведения: прикрывать рот платком при чихании, отворачиваться при кашле, а также помнить о том,

что несоблюдение правил личной гигиены — угроза не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.

Для лучшего понимания детьми своих возможностей в охране жизни и здоровья целесообразно сообщать им элементарные сведения о строении человеческого тела, об охране зрения и слуха, учить овладевать простейшими приемами аутотренинга, формировать негативное отношение к вредным привычкам.

В старшем дошкольном возрасте дети узнают, для чего нужно и как безопасно пользоваться доступными для них бытовыми приборами (пылесосом, телевизором, холодильником). Ребенок должен иметь представление об опасности огня, газа, ядовитых растений и т.д.

Дети должны знать, как вести себя при возможных встречах и случайном общении с незнакомыми людьми (в магазине, лифте, на улице). Необходимо рассматривать и обсуждать с ними наиболее типичные ситуации, создающиеся при подобных встречах. Следует обучить детей некоторым простейшим приемам самозащиты в экстренных случаях (звать на помощь, громко кричать в случае насильственных действий незнакомых взрослых). Ребенок старшего возраста должен твердо знать адрес своего местожительства и при необходимости (отстал от взрослого, потерялся) не бояться обратиться за помощью к работнику милиции.

Детей старшего дошкольного возраста нужно учить правильно вести себя на природе (безопасное поведение в лесу, у водоема, на льду), понимать состояние и поведение животных, знать, как обращаться с ними. В то же время следует предостерегать дошкольников от возможной опасности при встрече с бездомными животными, объяснять, что нельзя их гладить, брать на руки (помимо укусов, нужно опасаться кожных и грибковых заболеваний). Можно познакомить детей с лекарственными растениями и простейшими способами их использования для лечения.

С детьми активизируют правила поведения в транспорте, на улицах при переходе дорог, рассказывают о назначении светофора, работе регулировщика, учат понимать дорожные знаки, знакомят с правилами езды на велосипеде.

Все это осваивается в разных формах взаимодействия детей и взрослых: игры, занятия, беседы, разыгрывание ситуаций, чтение литературных произведений, просмотр мультфильмов и т.д. Воспитатель, взаимодействуя с родителями воспитанников, способствует приобретению детьми практического опыта, применению полученных знаний в жизни.

В конце года **ребенок старшей группы должен знать:**

- Низкий уровень. Знает, какой транспорт передвигается на дороге. Знает его части; умеет ориентироваться в пространстве. Знает о назначении светофора в целом.

- Средний уровень. Знает, какой транспорт передвигается по дороге (проезжей части) и железной дороге. Знает составные части транспорта. Знаком с работой шофера, машиниста. Знает о правилах поведения на проезжей части, на тротуаре, улице, в транспорте; на зимней дороге, знает назначение каждого цвета светофора.

- Высокий уровень. Ориентирован в том, что машины движутся по проезжей части улицы, а пешеходы идут по тротуару. Знает о назначении светофора и всех его сигналов, хорошо ориентируется в пространстве. Имеет представления о видах транспорта, об особенностях их передвижения. Имеет представления о назначении специализированного транспорта: пожарной машины, милицейской машины, скорой помощи. Умеет себя правильно вести во всех видах общественного транспорта. Знает, какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать на дороге. Ориентирован в том, что движение машин может быть односторонним и двусторонним и проезжая часть улицы при двустороннем движении может разделяться линией. Знает о том, что на дороге есть «островок безопасности» и имеет представления о его назначении. Знает, в каком городе живет и какой у него адрес. Знает безопасный путь от детского сада домой. Ориентирован в том, что на дорогах расположено много дорожных знаков. Знает и объясняет назначение

таких дорожных знаков, как «Пешеходный переход», «Подземный переход», «Наземный переход», «Двустороннее движение», «Дети»

Беседы и дидактические игры по ОБЖД смотрите в разделе « Познавательное развитие»