

ПРОЕКТ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К
РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Гарипова Роза Габдулловна – воспитатель
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида
№5 «Созвездие» пгт.Кукмор Кукморского МР РТ.

Казань-2016г

Характеристика понятий «физическое развитие»

- **Физическое развитие** - это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания
- **Физическая подготовленность** - это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.
- **Физическое совершенство** - это уровень физического развития и степень здоровья.



Актуальность физического развития детей определяется следующими факторами:

- Перед детским садом в настоящее время стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.
- В России сегодня наблюдается острый интерес к физическому развитию детей и пропаганде здорового образа жизни.
- В настоящее время для большинства уровней и степеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты.
- Именно федеральные государственные образовательные стандарты как нормативный правовой документ призван обеспечить достижения каждому ребенку независимо от национальных, территориальных, имущественных и других различий возможность достижения необходимого и достаточного уровня развития для последующего успешного обучения на следующем уровне системы непрерывного образования России.

Цели физического развития

- Целью физического развития является гармоничное физическое развитие и формирование у детей основ здорового образа жизни.



Задачи физического развития

- Развитие физических качеств, таких как координация и гибкость
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- Правильное выполнение 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 элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).



Современные формы работы с детьми

- **Стретчинг – (игровой стретчинг)** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
- **Фитбол - гимнастика** - упражнения на мячах.
- **Степ - аэробика** - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.



Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей;

релаксацию;

остеопатическую, динамическую или бодрящую гимнастику после дневного сна (это гимнастический комплекс упражнений в постели (после пробуждения); общеразвивающая гимнастика или подвижные игры под ритмичную музыку).

Ходьбу по корригирующим дорожкам или дорожкам здоровья /применяются для обучения правильной ходьбе, формирования правильной походке. Работа проводится ежедневно после сна всей группой, начиная с младшего возраста/.

корригирующую гимнастику;

циклические виды движений: ходьба (скандинавская с палками, терренкур - дозированная ходьба в индивидуальном темпе по специально разработанным маршрутам разной протяженности с возрастающими углами наклона, что способствует развитию выносливости. Маршруты ходьбы: начиная с первой младшей группы - это 300 метров, а уже в подготовительной группе это 1500 метров.

Дозированная ходьба проводится 3-4 раза в неделю, в конце утренней прогулки.

оздоровительный бег (проводится с детьми, начиная со средней группы, в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

Особенности физического развития дошкольников в зарубежных странах

• В Китае основными задачами физического развития в процессе

подготовки к школе считают следующие:

1. Содействие оптимальному физическому развитию; 2.

Формирование таких социальных качеств, как

дисциплинированность, справедливость, ответственность,

честность, сотрудничество;

3. Развитие основных двигательных навыков и понятия о правилах

безопасности;

4. Формирование интереса и любви к спорту.

5. Основными видами физической активности воспитанников

детских садов являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег,

прыжки, метания.



- **В Германии** предполагается наличие в детском саду спланированных и хорошо оборудованных центров — помещений для ролевых, сюжетных, режиссерских игр, для конструирования и экспериментирования. Для физической активности выделяется зал. На занятиях по физическому воспитанию применяются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, часто в программу включаются игры на воде и обучение плаванию. В одном из детских садов в качестве эксперимента в занятия введены прыжки на батуте



- **В Финляндии физическое развитие** в дошкольном периоде направлено на совершенствование двигательной координации и основных двигательных умений и навыков.

Физическое развитие детей должно всячески поощряться педагогом, проявления у детей инициативы и любознательности, позволяет совершенствовать самооценку занимающихся. В программу физического развития дошкольников включены такие виды как гимнастика, упражнения под музыку, подвижные и спортивные игры, катание на лыжах, коньках, обучение плаванию, развлекательное ориентирование.



Особенности физического развития в России

В осуществлении этого направления помогает программа по физическому развитию дошкольников.

На современном этапе разрабатываются и получают распространение программы физического развития нового поколения.

В ОД по физическому развитию применяются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, упражнение под музыку, хождение на лыжах, соревнования, игры, эстафеты.



Современные формы работы с родителями по физическому развитию детей

- Совместные спортивные праздники, досуги, развлечения, олимпиады, спартакиады;
- Семейные эстафеты;
- Изготовление атрибутов для ежедневных физкультурных занятий;
- Анкетирование родителей;
- Консультации;
- Клубы и «школы здоровья»;
- Родительские собрания и конференции;



Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Мониторинг физического развития

- Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., Весы медицинские - 1 шт., Сантиметровую ленту - 2 шт.
- Измерение длины тела.
- Измерение массы тела.
- Измерение окружности грудной клетки. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

Использование диагностических тестов.

- Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.
-



Спасибо!