

# «ОГОНЕК ЗДОРОВЬЯ»

БЕЛАЯ ОЛЬГА АНДРЕЕВНА

# ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Дифференцированный подход на занятиях по физической культуре



# ЦЕЛЬ:

Воспитать полноценного физически развитого ребенка

# Задачи:

- Способствовать полноценному физическому развитию детей.
- Поддерживать и развивать потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Укрепление свода детской стопы.
- Формирование правильной осанки.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Снижение заболеваемости, укрепление здоровья детей**
- **Повышение уровня физической подготовленности**

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР:

**Подбор  
упражнений на  
всестороннее  
оздоровление  
и укрепление  
организма**



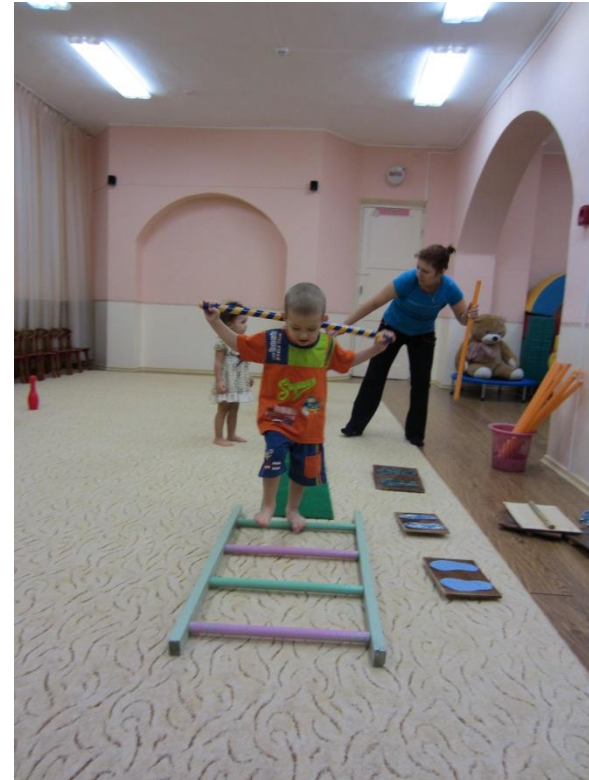
# АДЕКВАТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**возрастным и  
индивидуальн  
ым  
особенностям**



# ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

**Распределение  
детей с учетом  
уровня  
двигательной  
активности,  
состояния  
здоровья,  
уровня  
физической  
подготовленнос  
ти**



# ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

**1** подгруппа – даётся больше повторов; упражнения средней и низкой интенсивности. Двигательные задания направлены на развитие внимания детей, ловкости, координации движений, точности выполнения различных действий, **20 %** занимают упражнения высокой интенсивности.





# ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

**2 подгруппа –  
предлагаются  
упражнения  
средней и  
высокой  
интенсивности.**

**90 % - упражнения  
высокой  
интенсивности**

**10 % - низкой  
интенсивности.**



# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- 1. Вводная часть (5-7 мин) настраивает на выполнение двигательных заданий, активизирует внимание, создает положительные эмоции.**
- 2. Основная часть (12-15 мин) направлена на развитие функциональных и двигательных возможностей, формирование умений и навыков выполнения комплексов ОРУ и ОВД.. После выполнения ОРУ, дети делятся на группы для выполнения ОВД. Заканчивается основная часть подвижной игрой для обеих подгрупп.**
- 3. Заключительная часть (4 – 5 мин) происходит постепенный переход от достаточно высокой физической нагрузки к спокойному состоянию организма. Детям предлагаются малоподвижные игры на ориентировку в пространстве, хороводные игры, упражнения на релаксацию.**

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

**Успешное  
решение  
оздоровительн  
ых задач  
физического  
воспитания  
возможно на  
основе  
совместной  
деятельности с  
семьей**



# РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Снижение заболеваемости**
- **Укрепление стопы**
- **Приобщение к ценностям физической культуры**

