

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 71 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга

# Образовательная область «Физическое развитие»



СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА ТЕСЛЕНКО  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2014 ГОД

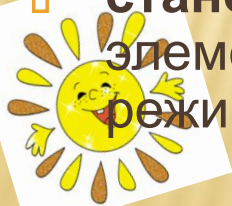
---

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности 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 равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением 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 его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)



# ЦЕЛЬ

- Гармоничное физическое развитие
- Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям
- Формирование основ здорового образа жизни

# Задач

## Оздоровительные

- Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

## Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

## Воспитательные

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

# Принципы физического развития

## Дидактические

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка
- наглядность

## Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

## Гигиенические

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

# Методы физического развития

## Наглядный

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий. Имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

## Словесный

- объяснения, пояснения, указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция

## Практический

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- проведение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме

## **Средства физического развития**

- Двигательная активность, НОД
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

## **Формы физического развития**

- НОД по физическому развитию
- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- физкультминутки
- профилактическая гимнастика
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры
- физкультурные упражнения на прогулке
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- ритмика, кружки, секции
- НОД по музыке
- самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Технология** – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

## Медико- профилактические

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Физического развития дошкольников
- Закаливающие мероприятия
- Организация профилактических мероприятий
- Организация обеспечения требований СанПинов
- Организация здоровьесберегающей среды



## Физкультурно- оздоровительные

- Развитие физических качеств, двигательной активности
- Становление физической культуры детей
- Дыхательная гимнастика
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Медико-профилактические  
здоровьесберегающие  
технологии

Физкультурно-оздоровительные  
здоровьесберегающие технологии

Психологическая безопасность



Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

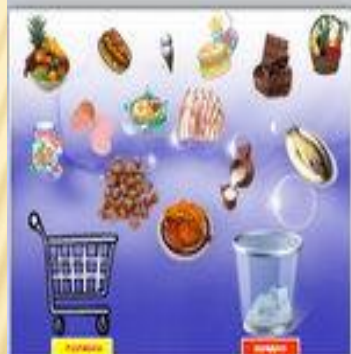
Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса



Учет гигиенических требований	Создание условий для оздоровительных режимов	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для самореализации	Ориентация на зону ближайшего развития
-------------------------------	--	--	--	---------------------------------------	-------------------------------------	--



# ПРОЕКТЫ



## Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



Файл скачан с сайта <http://5psy.ru>  
5psy.ru - первый психологический портал  
г. Пятигорска

# ПРОЕКТЫ



*Любим вместе,  
спортом  
заниматься!*



# ПРОЕКТЫ

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания

**СМЕШАРКИ**

**Всем привет!**

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забывая меня оцеля!

**Витамины**

**А** – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

**С** – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.

**В1** – хлеб, крупы, фасоль, орехи, семечки

**В2** – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйца, мясо, рыба, дрожжи

**В12** – мясо, печень, молочные продукты, яйца, птица, сыр

**РР** – крупы гречневая, кукуруза, мясо, рыба, картофель

**В6** – крупы, хлеб, мясо, картофель

**МИНЕРАЛЫ**

**Кальций**  
Сыр, творог, молоко, йогурт, ревеня и др.

**Железо**  
Мясо, яйца, птица, рыба

**Магний**  
Зелень (петрушка, укроп, куркуза), фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

**Опасности «быстрой еды»**

1. Еда не имеет питательной ценности.
2. Еда вредит здоровью и портит настроение.
3. «Быстрая еда» вредит здоровью и вкусу.

**Купайте на здоровье!**

Питие должно быть разнообразной!

**Осторожно!**

От неправильного питания развивается ожирение и диабет!

**Витамины**

**Витамин А** – морковь, тыква, сливочное масло, яйца, печень, рыбий жир

**Витамин В** – крупы, мясо, рыба, яйца, молоко, сыр

**Витамин С** – цитрусовые, ягоды, овощи

**Витамин Е** – растительное масло, орехи, семечки

**Витамин К** – капуста, салат, шпинат

**Витамин Р** – ягоды, фрукты, овощи

**Витамин РР** – крупы, мясо, рыба, овощи

**Витамин В12** – мясо, рыба, яйца, молоко

**Таблица здоровья**

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум исообразительность

Скрепляет зубы и кости

Витаминный состав крови

Белки

Жиры, углеводы

Витамины

Соль

Кальций

Магний

**Помогите мне, ребята-е-са, выбрать, что полезнее съесть на завтрак.**

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а еще они легко усваиваются. В день необходимо съесть не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приемов!

**Правильное питание – залог здоровья!**

**Правила здорового питания**

1. Не ешьте быстро и жуйте тщательно.
2. Не ешьте на ходу.
3. Не ешьте перед телевизором.
4. Не ешьте перед сном.
5. Не ешьте много сладкого.
6. Не ешьте много жирного.
7. Не ешьте много соленого.
8. Не ешьте много мучного.
9. Не ешьте много консервов.
10. Не ешьте много полуфабрикатов.
11. Не ешьте много фаст-фуда.
12. Не ешьте много чипсов.
13. Не ешьте много газированных напитков.
14. Не ешьте много алкоголя.
15. Не ешьте много кофе.
16. Не ешьте много сахара.
17. Не ешьте много соли.
18. Не ешьте много специй.
19. Не ешьте много пряностей.
20. Не ешьте много приправ.

# ПРОЕКТЫ. СПОРТИВНОЕ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО

## Генеалогическое дерево

.....

.....

.....

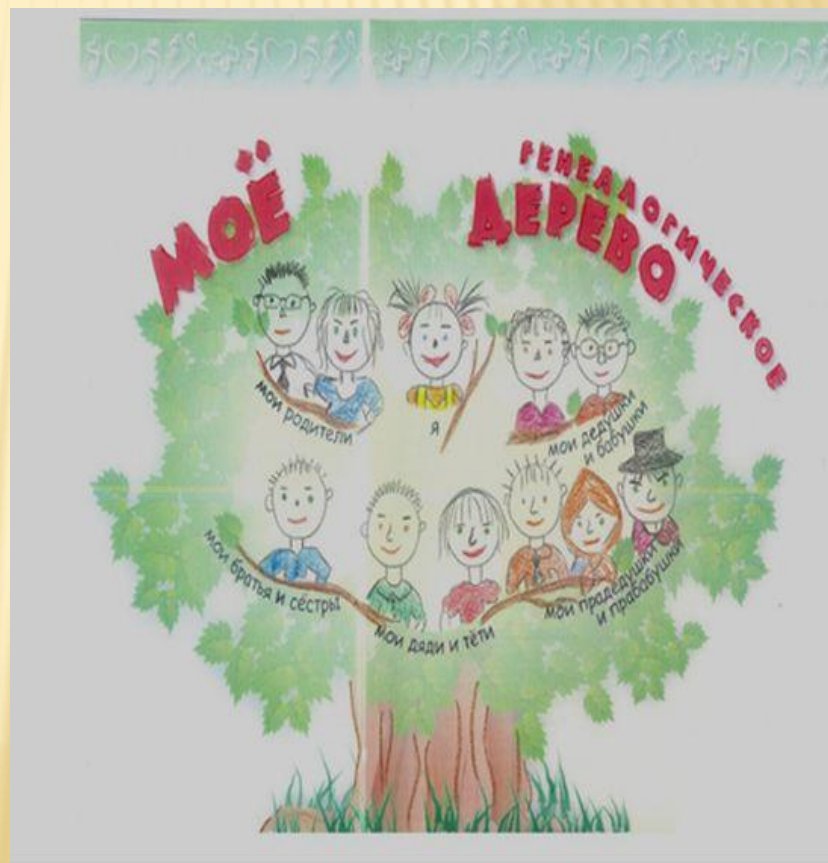
.....

.....

.....



9807040200



# ПРОЕКТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.

---

## Здоровая семья – здоровый ребёнок!



# ЛИТЕРАТУРА

Н.О. Сизова Валеология (конспекты комплексных занятий в детском саду от 3 до 7 лет)  
СП-б Паритет 2008

Б.Б. Егоров, Гарипова И.О. Детский сад и семья (новые формы с родителями).- М, 2009  
Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. - М.: Мозаика-синтез, 2006.

Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Олма-Пресс, 2000.

Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.

Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. - М.: Linka-press, 1993.

Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. - М.: Аркти, 1997.

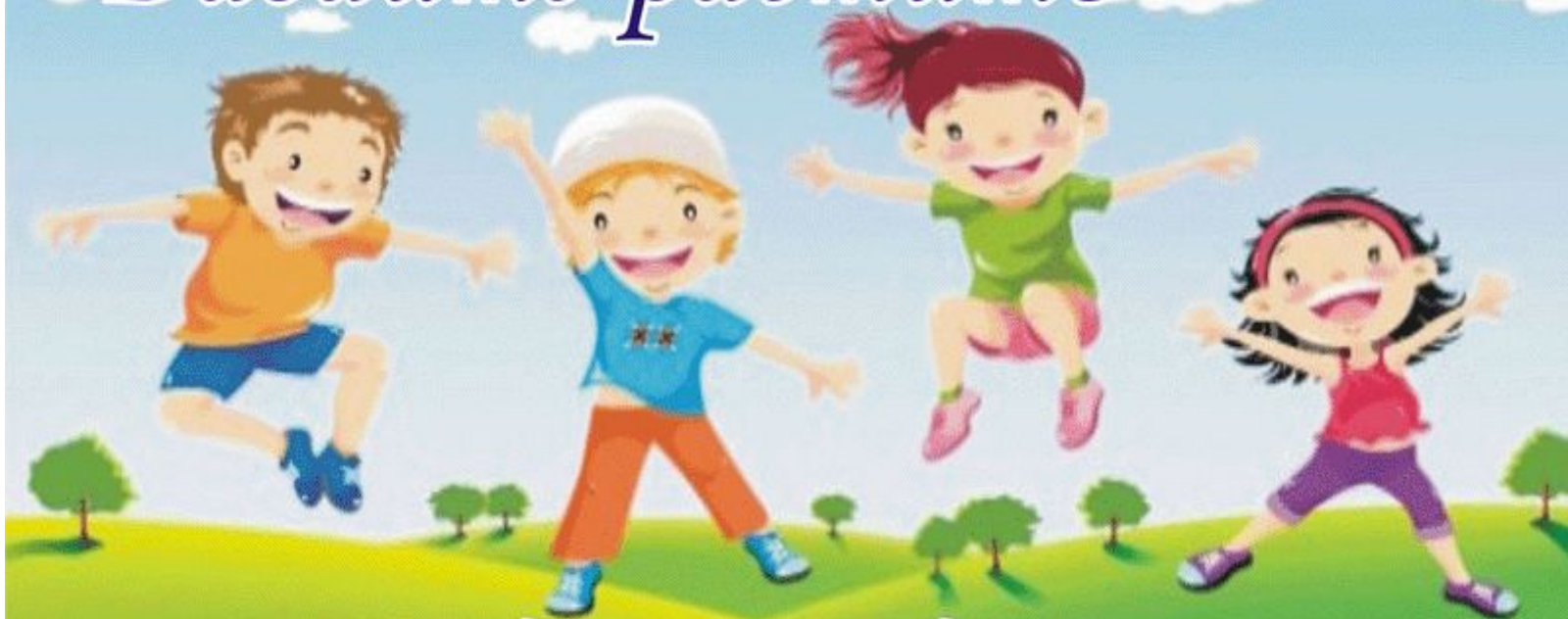
Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Владос, 2002.

Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.

Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. - М.: Мозаика-синтез, 2006

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Давайте растить*



*детей здоровыми!*