

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

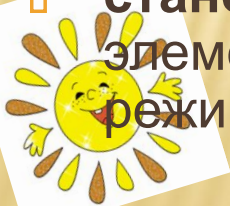
---

# 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  
интеллектуаль-  
ных и  
физических  
нагрузок

Доброжелатель-  
ный стиль  
общения  
взрослого с  
детьми

Целесообразнос-  
ть в  
применении  
приемов и  
методов

Использование  
приемов  
релаксации в  
режиме дня

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного  
процесса

Учет  
гигиеническ-  
их  
требований

Создание  
условий для  
оздоровител-  
ьных  
режимов

Бережное  
отношение к  
нервной  
системе  
ребенка

Учет  
индивидуал-  
ьных  
особенносте-  
й и  
интересов  
детей

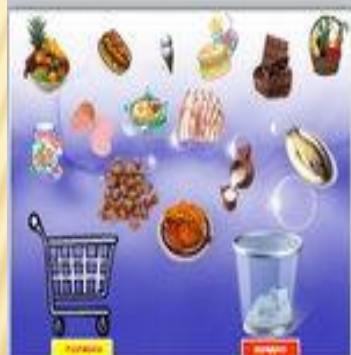
Предоставле-  
ние ребенку  
свободы  
выбора

Создание  
условий для  
самореализа-  
ции

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**

**Всем привет!** Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смайзерки 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, ряженка и др.
- Железо**  
Мясо, яйца, птица, рыба
- Магний**  
Зелень (петрушка, укроп, куркума), фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

**Витамины всем-всем-всем!**

**Опасности «быстрой еды»**

1. Опасно есть на ходу: не пережевано, плохо переварено.
2. Опасно есть сладкую и жирную пищу.
3. Опасно есть много хлеба и мяса.

**Еще можно добавить хлеба!**

**Больше лучше салатов, они полезнее картошки!**

**Питье должно быть разнообразней!**

**Осторожно!**

**Кушайте на здоровье!**

**От неправильного питания развивается ожирение и диабет!**

**А вот история о том, что не надо правильно питаться!**

**Выборочно питаться!**

**Сбалансированно!**

**А вот история о том, что не надо правильно питаться!**

**Правильное питание – залог здоровья!**

**Таблица здоровья**

- Рост, сила и выносливость
- Энергия
- Здоровье
- Ум исообразительность
- Скрепление зубов и кости
- Витаминный состав крови

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

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

Правильное питание – залог здоровья!

**Правила здорового питания**

1. Не ешьте больше, чем нужно. Если вы чувствуете, что едите слишком много, остановитесь.
2. Не ешьте быстро. Жуйте медленно и тщательно.
3. Не ешьте перед телевизором или компьютером.
4. Не ешьте на ходу.
5. Не ешьте слишком много сладкого и жирного.
6. Не ешьте слишком много хлеба и мяса.
7. Не ешьте слишком много картофеля.
8. Не ешьте слишком много соли.
9. Не ешьте слишком много сахара.
10. Не ешьте слишком много алкоголя.
11. Не ешьте слишком много кофе.
12. Не ешьте слишком много чая.
13. Не ешьте слишком много газированных напитков.
14. Не ешьте слишком много фаст-фуда.
15. Не ешьте слишком много полуфабрикатов.
16. Не ешьте слишком много консервов.
17. Не ешьте слишком много колбас.
18. Не ешьте слишком много сосисок.
19. Не ешьте слишком много пельменей.
20. Не ешьте слишком много вареников.
21. Не ешьте слишком много блинов.
22. Не ешьте слишком много оладий.
23. Не ешьте слишком много пирожков.
24. Не ешьте слишком много печенюшек.
25. Не ешьте слишком много пряников.
26. Не ешьте слишком много конфет.
27. Не ешьте слишком много шоколада.
28. Не ешьте слишком много мороженого.
29. Не ешьте слишком много вафель.
30. Не ешьте слишком много печенья.
31. Не ешьте слишком много бисквита.
32. Не ешьте слишком много маффинов.
33. Не ешьте слишком много кексов.
34. Не ешьте слишком много булочек.
35. Не ешьте слишком много хлеба.
36. Не ешьте слишком много крупы.
37. Не ешьте слишком много макарон.
38. Не ешьте слишком много пасты.
39. Не ешьте слишком много риса.
40. Не ешьте слишком много гречки.
41. Не ешьте слишком много овсянки.
42. Не ешьте слишком много перловки.
43. Не ешьте слишком много пшеницы.
44. Не ешьте слишком много ячменя.
45. Не ешьте слишком много ржи.
46. Не ешьте слишком много пшеницы.
47. Не ешьте слишком много овсянки.
48. Не ешьте слишком много перловки.
49. Не ешьте слишком много пшеницы.
50. Не ешьте слишком много овсянки.

# ПРОЕКТЫ. СПОРТИВНОЕ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО

## Генеалогическое дерево

.....

.....

.....

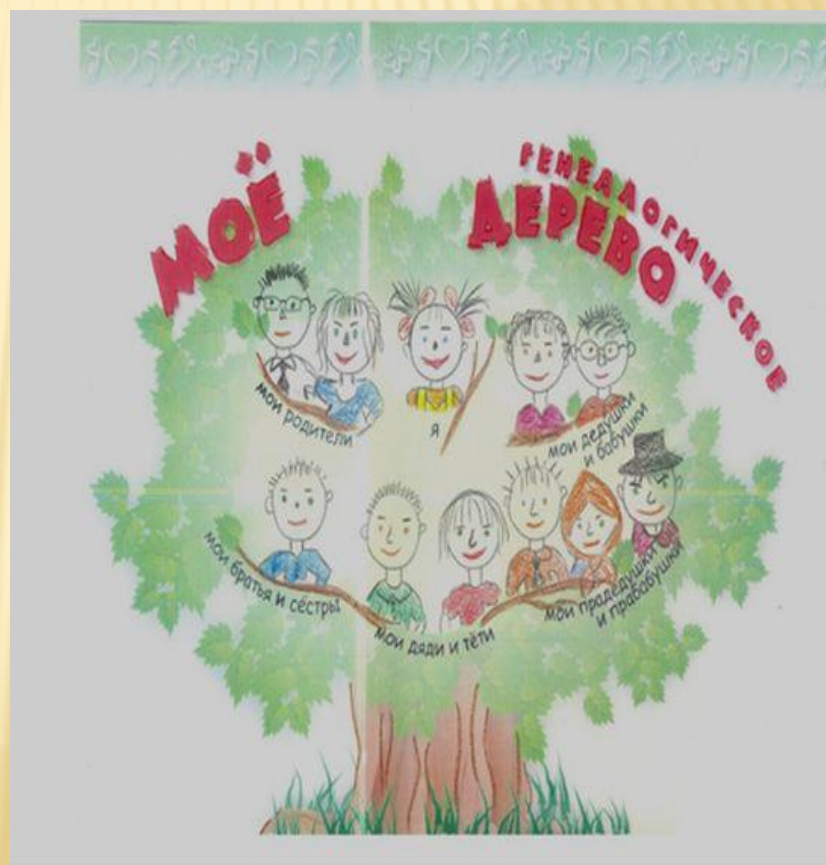
.....

.....

.....



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!*