

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад
«Родничок»

**«Физическое
развитие
дошкольников в
контексте
ФГОС»**

воспитатель : Левшина Н.В.

г.Сухиничи

ЗАДАЧ

- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Организованная
образовательная**

**деятельность по физическому
развитию является основной
формой физического
воспитания дошкольников,
обязательной для всех детей,
проводимой круглый год.**

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Является одним из важных компонентов двигательного режима. Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.



физкультминут

является обязательной частью ООД. Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку.



Двигательная разминка

или

динамическая пауза

проводится во время большого перерыва между занятиями. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- ✓ дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- ✓ совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- ✓ развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- ✓ воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные

Игры

Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.



Упражнения в ОСНОВНЫХ ВИДАХ ДВИЖЕНИЙ

- ✓ Бег и ходьба
- ✓ Прыжки
- ✓ Метание бросание и ловля мяча
- ✓ Упражнения на полосе препятствий



Спортивные упражнения

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года.

Зарядка после дневного

сна
позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия.



Самостоятельная двигательная деятельность

организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия .

Музыкально- ритмическая

деятельность

происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Пальчиковая

гимнастика

Пальчиковая гимнастика помогает развивать у ребёнка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление.



Массаж и

самомассаж

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приёмов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру .



Гимнастика для

глаз

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажёрам.

Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости)

Дыхательная

гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту.



Закаливан

является важнейшей частью физического воспитания дошкольников.

Виды закаливания:

- ✓ ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- ✓ водные процедуры: умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры.
- ✓ воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;
- ✓ ходьба босиком.