



**Физическое развитие  
и формирование правил  
здорового образа жизни  
у детей дошкольного возраста  
в условиях реализации ФГОС  
дошкольного образования**

**Инструктор по ФИЗО:  
Денисова Э.А.**





# Факторы , способствующие физическому развитию ДОШКОЛЬНИКОВ







**Дошкольный возраст** — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.





**ЗДОРОВЬЕ** –


**это состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

(Всемирная  
организация здравоохранения)

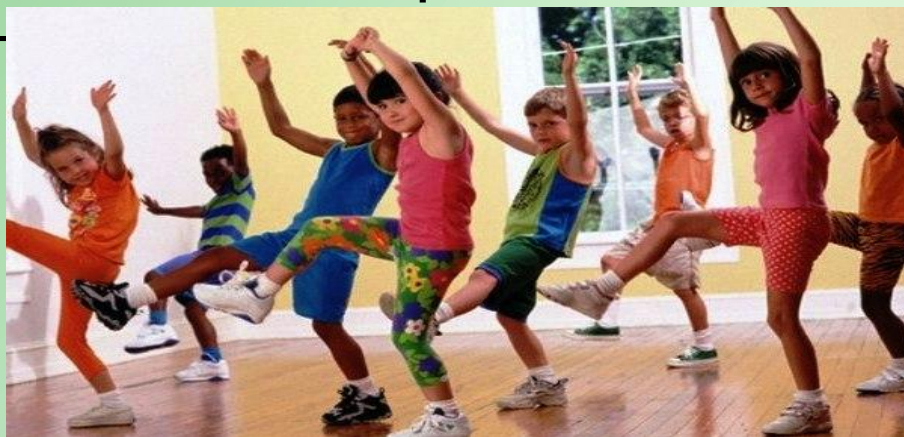


# ФГОС дошкольного образования

*«Стандарт решает задачи:  
охраны и укрепления физического и  
психического здоровья детей;  
создание среды, которая гарантирует  
охрану и укрепление физического и  
психического здоровья воспитанников»*



**Целью физического воспитания** является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованная физкультурная деятельность (как в детских садах, так и семье), свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегают и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют





# Задачи физического воспитания

## ❖ Оздоровительные

Охрана и укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование и повышение работоспособности организма ребёнка, закаливание.





## ❖ Образовательные

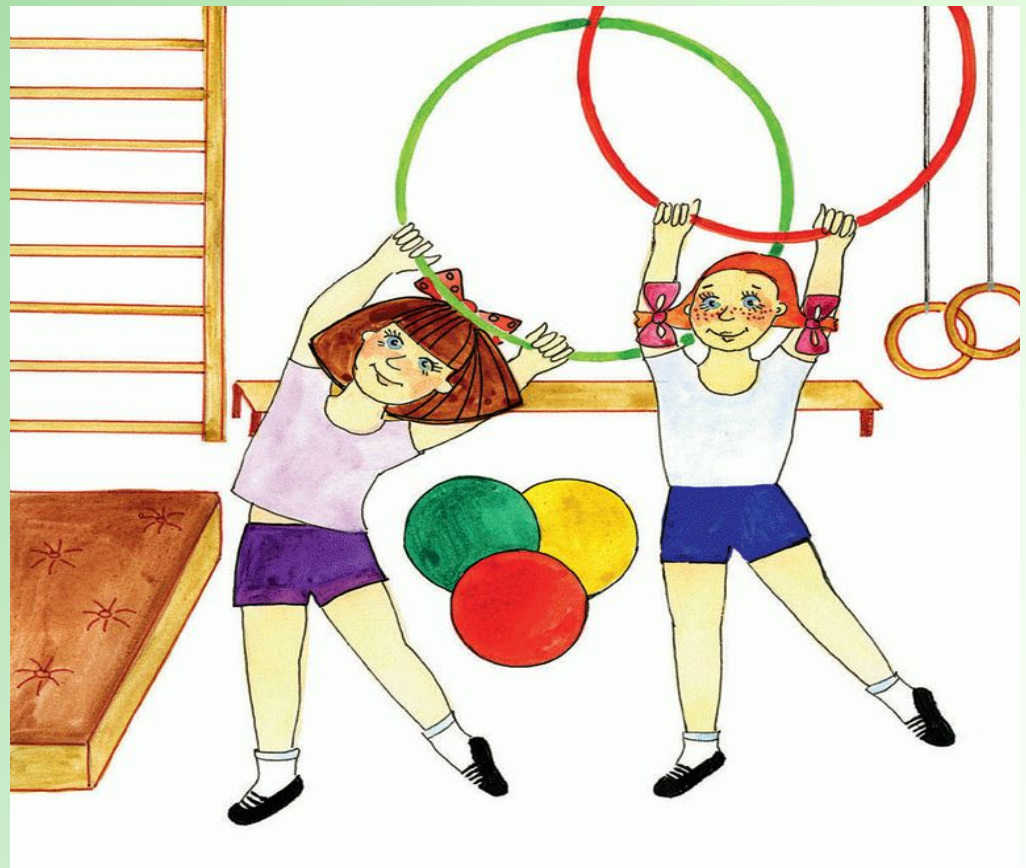
- Обучение основным движениям(ходьба, прыжки, плавание, лазание, метание предметов);
- Формирование двигательных качеств(ловкость, выносливости, силы, координации движений);
- Формирование знаний о пользе физических упражнений, о здоровом образе жизни;
- Формирование у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью;
- Формирование интереса к двигательной деятельности; элементам спорта; достижениям спортсменов в разных видах спорта;
- Формирование самоконтроля при выполнении физических упражнений и использовании оборудования, тренажеров, пособий по развитию движений.






## ❖ Воспитательные

Формирование нравственно-волевых качеств, объективной самооценки, доброжелательных взаимоотношений, выработка полезных привычек(к опрятности, чистоте, ежедневной физкультуре)





# Здоровьесберегающие педагогические технологии

(А.М. Сивцова)

## **1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

- стретчинг;
- ритмопластика;
- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;
- гимнастика коррегирующая;
- водные процедуры;
- световоздушные ванны.



# Здоровьесберегающие педагогические технологии

## *2. Технологии обучения здоровому образу жизни:*

- Физкультурная деятельность;
- игротренинги и игротерапия;
- коммуникативные игры;
- деятельность из серии «Здоровье»;
- самомассаж;
- точечный самомассаж.





# Средства физического воспитания

- **Гигиенические факторы** (режим деятельности, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, спортивного инвентаря).
- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода).
- **Физические упражнения** (обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков).



• **Физическая культура** воздействует непосредственно на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизни, деятельности и воспитания.





# Компоненты физического воспитания

- **Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.
- **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями: техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно-спортивной деятельности.
- **Духовно-мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематической деятельности физическими упражнениями, закаляющих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности.





# Методы физического воспитания

1. **Наглядные методы** (имитация (подражание), демонстрация способов выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы), использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов).
2. **Словесные методы** (описание, объяснение, комментирование упражнений, указания, распоряжения вопросы к детям, команды, беседы, чтение, рассказы и т.д.).
3. **Практические методы** (выполнение движений, повторение упражнений и т.д.).



# Культура здоровья ребенка

- **Необходимый уровень**, т.е. тот уровень культуры, без освоения которого вообще невозможно говорить о нормах отношения ребенка к себе и окружающим. К этому уровню можно отнести, например, гигиенические навыки, навыки самообслуживания, навыки общения и т.п.
- **Желательный уровень**. К этому уровню целесообразно отнести навыки и умения, на приобретение которых детьми направлены все разделы работы, осуществляемой в дошкольном учреждении в рамках образовательной программы: музыкальная культура, художественная культура, физическая культура, экологическая культура и т.п.
- **Вариативный уровень**. К этому уровню относятся виды индивидуального культурного предпочтения, которые, как правило, реализуются через систему дополнительного образования: музыкальных, художественных, спортивных школах и т.п.



# Физическое воспитание -

это педагогическая система, направленная на:

- совершенствование форм и функций организма ребенка;
- формирование двигательных умений, навыков, знаний;
- воспитание физических качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.





- **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования обозначает целевые ориентиры:**

- «у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать...»;
- «овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»;
- «приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх»; «Ребенок может следовать ... правилам безопасного поведения и личной гигиены».



# Спасибо за внимание!

