Физическое развитие и оздоровления детей в образовательном процессе ДОО

Воспитатель МДОУ №18
Курского муниципального района
Кривоносова Иннесса Евгеньевна

Физическое развитие – это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребенка и основанных на них физических качеств.

В широком смысле физическое развитие предполагает развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость) и двигательных способностей (координация и глазомер).

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.

Принципы физического воспитания

- ***Принцип оздоровительной направленности*** – обеспечение рационального общего и двигательного режима, создание оптимальных условий для чередования двигательной и познавательной активности детей.
- ***Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*** – выражается в комплексном решении задач физического, умственного, социально-нравственного, художественно-эстетического воспитания, взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- ***Принцип гуманизации и демократизации*** – работа с детьми на основе личностно-ориентированного подхода.
- ***Принцип индивидуализации*** – создание гибкого режима дня и режима в процессе проведения занятий, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.
- ***Принцип возрастной адекватности физических упражнений.***
- ***Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.***
- ***Принцип единства с семьей.***
- ***Принцип непрерывности.***

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.).

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 систематических занятиях физическими упражнениями, закаливающих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности.

Средства физического воспитания

- ***Гигиенические факторы*** (режим занятий, 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).

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»

ЗДОРОВЬЕ **–**

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

(Всемирная организация здравоохранения)

«здоровье физическое»- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде;

«здоровье психическое»- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности;

«здоровье социальное»- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).

Система организации здровьесберегающей среды в ДОУ

- Изучение нормативно-правовых документов.
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Выбор программы по физическому воспитанию.
- Составление индивидуальных планов оздоровления на группу.

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 бодрящая;
- гимнастика коррегирующая;
- гимнастика ортопедическая;
- фитотерапия;
- аромотерапия;
- водные процедуры;
- световоздушные ванны.

Здоровьесберегающие педагогические технологии

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурное занятие;
- игротренинги и игротерапия;
- коммуникативные игры;
- занятия из серии «Здоровье»;
- самомассаж;
- точечный самомассаж;
- биологическая обратная связь (БОС).

Федеральный государственный 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».