


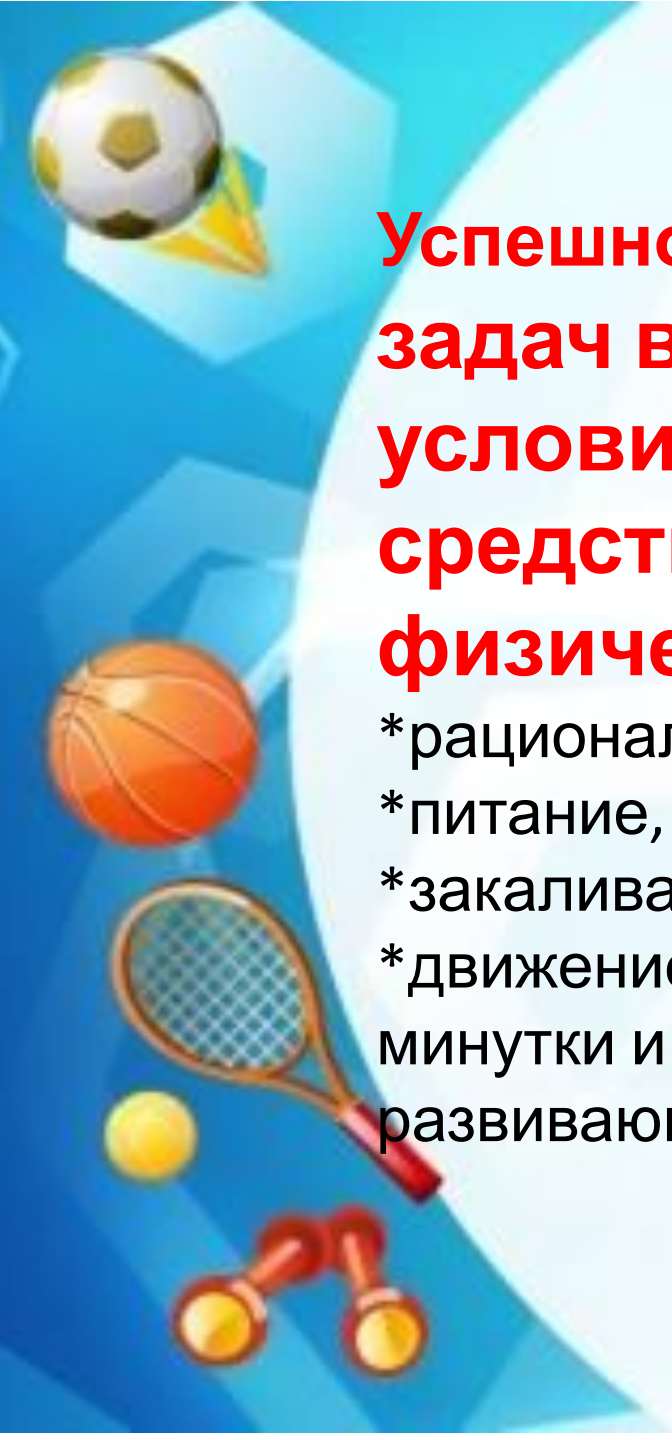
**Здоровый малыш  
– счастливый  
малыш.**





**В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:**

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- 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.).



**Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии использования всех средств оздоровления, физического воспитания:**

- \*рациональный режим,
- \*питание,
- \*закаливание,
- \*движение (утренняя гимнастика, физкультурные минутки и занятия, спортивные игры, развивающие упражнения, подвижные игры).



Дал бы Бог а счастье  
здоровье, найдем.

Здоров и денег  
буду добуду.

Горьким а сладким  
лечат, калечат.



Болен — здоров —  
лечись, берегись



Береги платье а здоровье  
снову, смолоду.

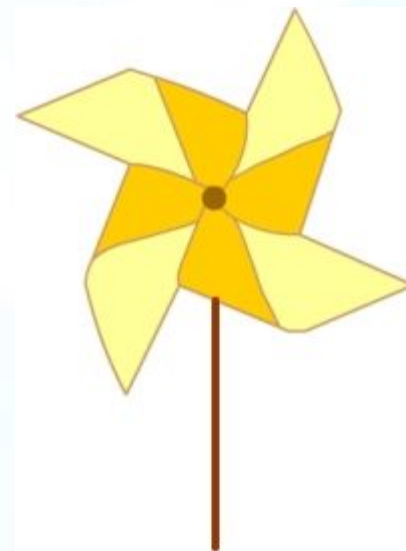


**Утренняя гимнастика в детском саду в холодный период и на свежем воздухе в тёплый, имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.**

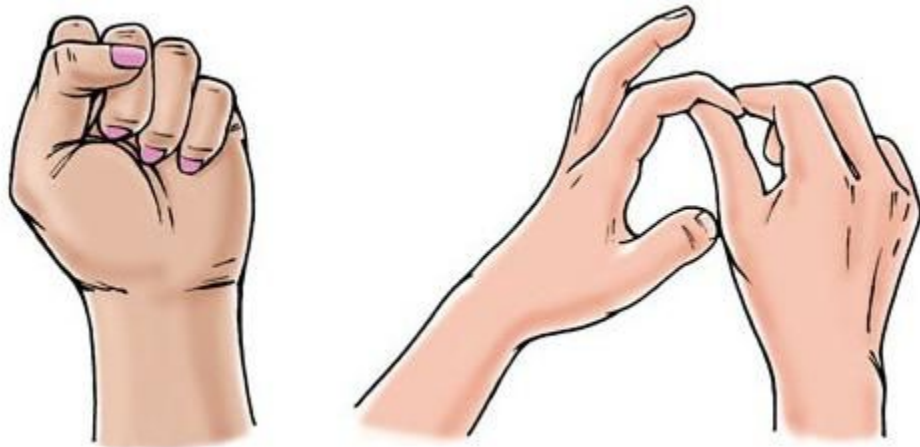




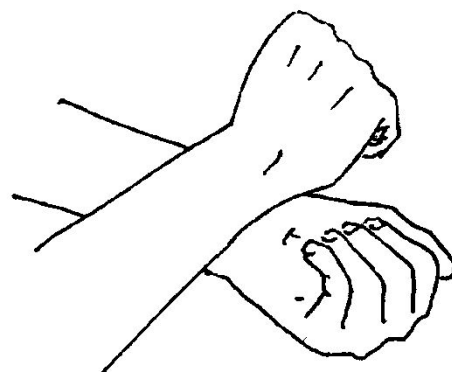
**Дыхательная гимнастика** способствует полноценному физическому развитию детей, является профилактикой заболеваний дыхательной системы, способствует повышению общего жизненного тонуса детей, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы.



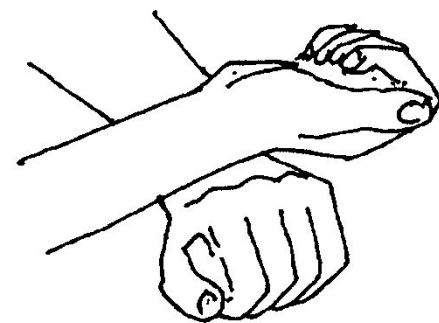
**Пальчиковая гимнастика** проводится в перерывах между деятельностью детей в детском саду, при этом любые движения сопровождаются стихотворением или веселой потешкой. Направлена на улучшение мелкой моторики и координации рук, что способствует развитию речевого аппарата и улучшению памяти.



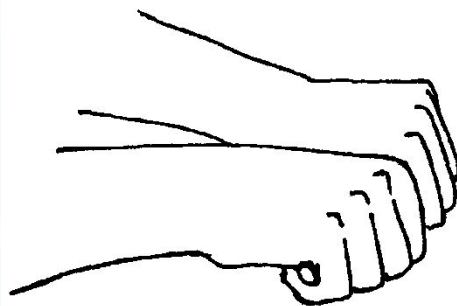
**Кинезиологические упражнения – наука о развитии умственных способностей посредством определенных двигательных упражнений**



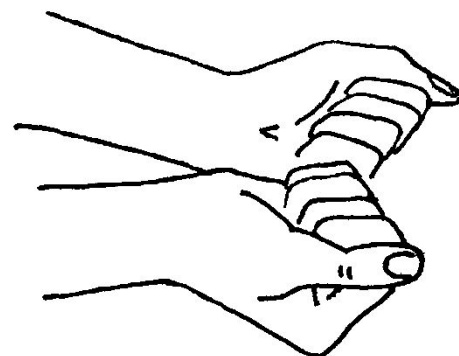
а



б



в

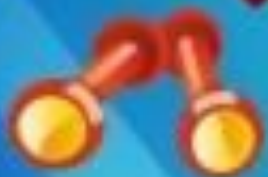


г





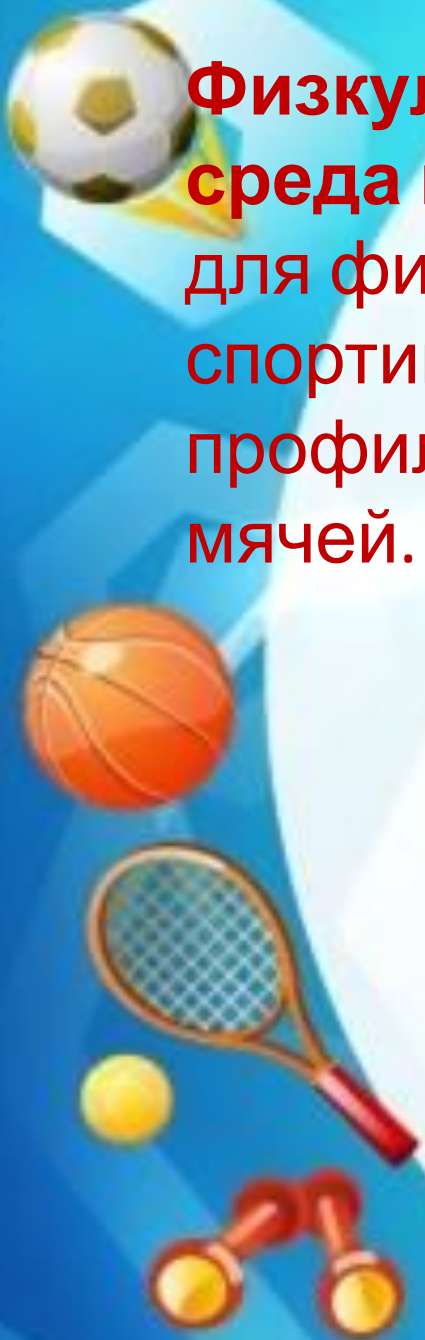
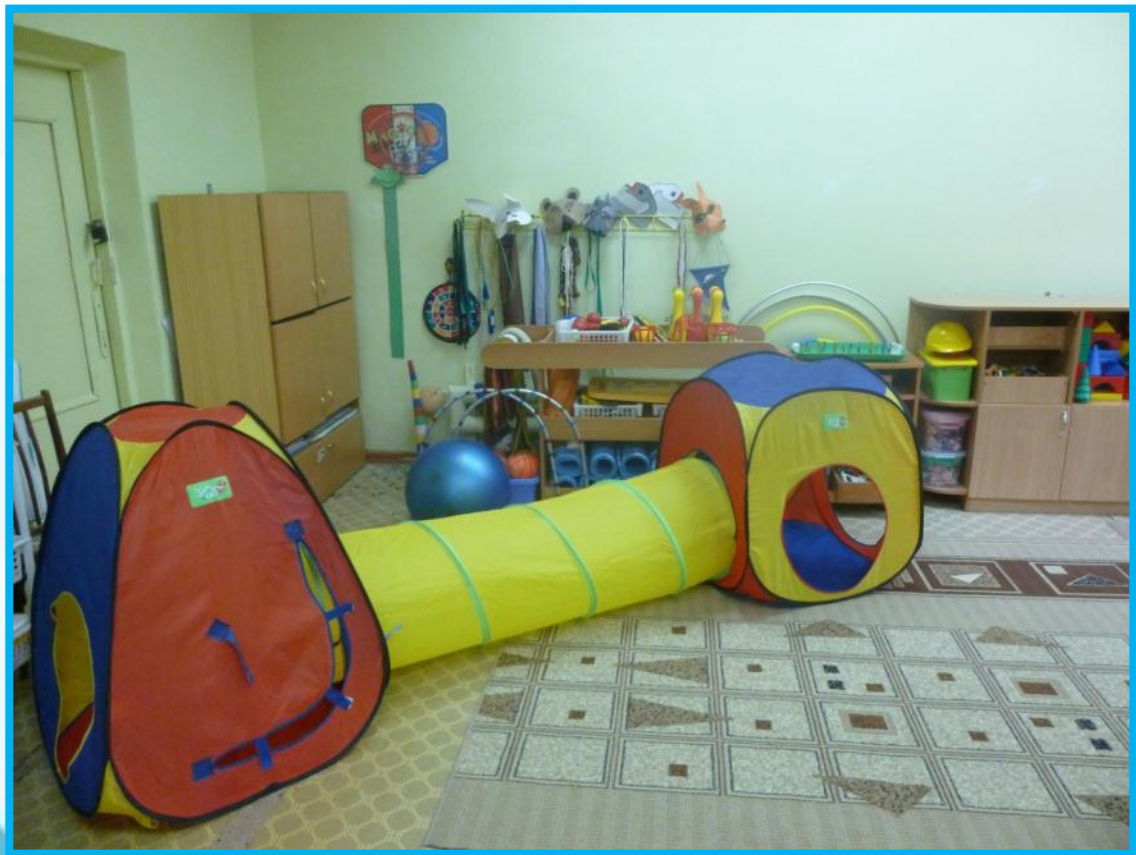
Упражнения, направленные на расслабление, воображение, выражение различных эмоциональных состояний, отображения отдельных черт характера (психогимнастика).



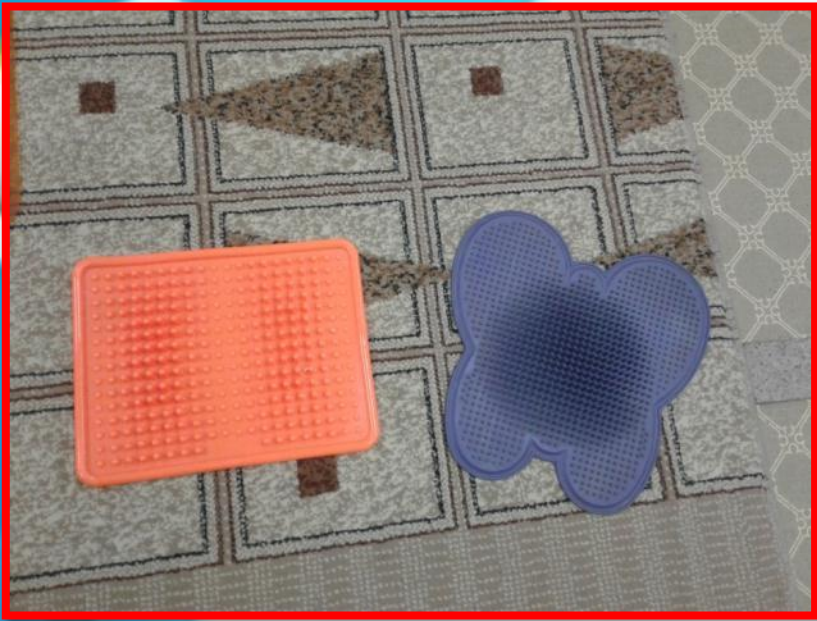
**Физическое развитие** является одной из основных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.



**Физкультурно-оздоровительная среда** включает в себя: спортивный инвентарь для физического развития детей, инвентарь для спортивных игр, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, разные виды мячей.









Чтобы вырасти здоровыми, дети должны проводить **на свежем воздухе** как можно больше времени. Во время игр на прогулках у детей формируются умения использовать приобретённые навыки в многообразных ситуациях. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, умение действовать смело, честно, проявлять активность, самостоятельность.





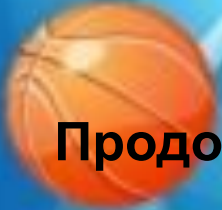
# «Знаете ли вы режим ребенка в детском саду?»

Время проведения утренней гимнастики (8:00 – 8:15)

Завтрак (8:30 – 8:45),

Обед (12:25 – 12:45),

Полдник (16:00 – 16:15).



Продолжительность занятия: (25 минут старшая подгруппа, 30 минут подготовительная подгруппа.)



Продолжительность дневного сна: (с 13:00 до 15:00, 2 часа)



Продолжительность ночного сна ребенка (10 ч.)



Во сколько часов дети ложатся на ночной сон? (21:00)

**Спортивные праздники в детском саду являются своеобразной школой чувств ребенка, в которой он учиться радоваться, восторгаться, удивляться. Без праздника невозможно представить себе счастливого детства.**





**Спасибо за  
внимание.**

**Будьте здоровы!**

