

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



**Выступление на районном семинаре воспитателя
МБДОУ детский сад № 5 «Радуга» г. Жердевка
Летуновской С.В.**

Цель

- Гармоничное физическое развитие
- Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- Формирование основ здорового образа жизни

Задачи

Оздоровительные

- охрана и укрепления здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функции организма
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способы укрепления собственного здоровья

Воспитательные

- формирование потребности и способности к занятиям физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физически, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Направления физического развития

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- Способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- Связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

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.)

Принципы физического развития

Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учёт индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребёнка
- 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 приёмы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)

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,
занятия физкультурой

Эколого-природные
факторы (солнце, воздух,
вода)

Психогигиенические
факторы (гигиена сна,
питания, занятий)

Формы физического развития

Физкультурные занятия

Занятия по плаванию

Закаливающие процедуры

ЛФК

Утренняя гимнастика

Подвижные игры

Корректирующая гимнастика

Гимнастика пробуждения

Физкультминутки

Физкультурные упражнения на прогулке

Спортивные игры, развлечения, праздники и
соревнования

Ритмика

Кружки секции

Музыкальные занятия

Самостоятельная двигательнo-игровая
деятельность детей

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН И МАССАЖА ПРИ ГИМНАСТИКЕ ПРОБУЖДЕНИЯ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ХОДЬБЫ НА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ



Ходьба на носках



Ходьба на пятках



Ходьба на внешней стороне ступни

СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ПРАЗДНИКИ



Здоровьесберегающие технологии

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
- физическое развитие дошкольников
- закаливание
- 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 формирование правильной осанки
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПРИЁМОВ РЕЛАКСАЦИИ



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, САМОМАССАЖ



Психологическая безопасность

- 1. Комфортная организация режимных моментов**
- 2. Оптимальный двигательный режим**
- 3. Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок**
- 4. Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми**
Целесообразность в применении приёмов и методов
- 5. Использование приёмов релаксации в режиме дня**

Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса

- 1. Учёт гигиенических требований**
- 2. Создание условий для оздоровительных режимов**
- 3. Бережное отношение к нервной системе ребёнка**
- 4. Учёт индивидуальных особенностей и интересов детей**
- 5. Предоставление ребёнку свободы выбора**
- 6. Создание условий для самореализации**
- 7. Ориентация на зону ближайшего развития**

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ❖ стретчинг
- ❖ ритмопластика
- ❖ динамические паузы
- ❖ подвижные и спортивные игры
- ❖ релаксация
- ❖ различные гимнастики

Технологии обучения здоровому образу жизни

- ❖ Физкультурные занятия
- ❖ Проблемно-игровые занятия
- ❖ Коммуникативные игры
- ❖ Занятия из серии «Здоровье»
- ❖ Самомассаж
- ❖ Биологическая обратная связь (БОС)

Коррекционные технологии

- ❖ арттерапия
- ❖ технологии музыкального воздействия
- ❖ сказкотерапия
- ❖ цветотерапия
- ❖ психогимнастика
- ❖ фонетическая ритмика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

«Коробочка»



«Самолёт»



«Мостик»



«Птица»



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ

«Дерево»



«Кобра»



«Поза лотоса»



ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования от рождения до школы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

Занимательная физкультура в детском саду. К.К. Утробина. Москва. Издательство Гном и Д 2004г.

Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Е.Н. Борисова. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007г.

Занятия физической культурой в ДОУ. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. М.: 5 ЗА ЗНАНИЯ, 2007г.

Интернет ресурсы

Спасибо за внимание!

