

# Образовательная область «Физическое развитие»



## Цель

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни



## Задачи

### Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

### Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

### Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, 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.)

**ЦЕЛЬ**

**ЗАДАЧИ**

## Принципы физического развития

### Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- 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 приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

### 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
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Корректирующая гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика пробуждения
- ЛФК
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Ритмика
- Кружки, секции
- Музыкальные занятия
- Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей

# Здоровьесберегающие технологии

**Технология** – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

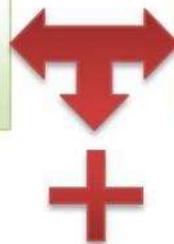
## Медико-профилактические

- ✓организация мониторинга здоровья дошкольников
- ✓организация и контроль питания детей
- ✓физического развития 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 формирования правильной осанки
- ✓воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

**Медико-профилактические**  
здоровьесберегающие технологии



**Физкультурно-оздоровительные**  
здоровьесберегающие технологии

### **Психологическая безопасность**

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня



### **Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса**

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

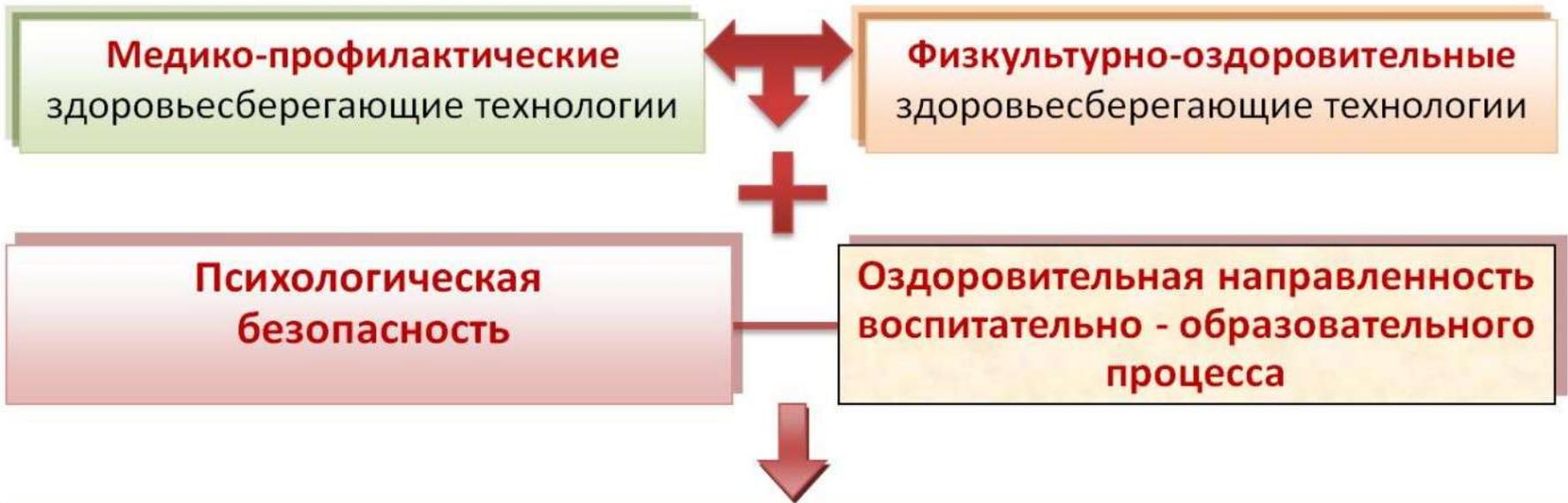
Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

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