

Образовательная область

«Физическое развитие»



Дошкольный возраст – это уникальный период для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в это время формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физические упражнения	Психогигиенические факторы	Природные факторы
• Основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесия) • Общеразвивающие упражнения • Построения и перестроения • Танцевальные упражнения • Подвижные игры • Игры с элементами спорта (городки, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) • Спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках) • Простейший туризм (пеший, лыжный)	• Режим дня (занятий, отдыха, питания, сна) • Гигиена одежды • Гигиена обуви • Гигиена физкультурного оборудования • Гигиена помещения • Гигиена площадки	• Солнце • Воздух • Вода • Ветер

Деятельность детей в дошкольном возрасте выражается, прежде всего, в движениях. Представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного психического развития.

Чрезвычайно важно развитие:

- координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства);
- способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение);
- внимания к своим движениям и действиям других;
- умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение);
- инициативности в движениях;
- анализа движения по качеству его выполнения (мышление);
- развитие речевых умений и навыков, связанных с движениями.

Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

У физического развития существуют оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.



Оздоровительные задачи имеют жизнеобеспечивающий смысл. Работа, направленная на решение данной задачи, включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движений.

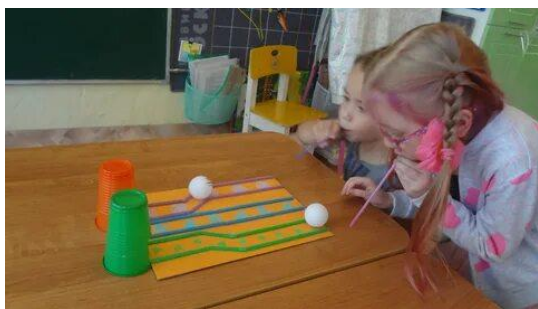
Воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Средствами реализации этих задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства). Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, чувство товарищества, взаимопомощи.

Образовательные задачи связаны с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

Здоровьесберегающие технологии

- Стретчинг
- Цветотерапия
- Музыкотерапия
- Фитотерапия
- Песочная терапия
- Фитонцид-терапия
- Ароматерапия
- Витаминотерапия
- Физиотерапия
- Массаж и самомассаж
- Физкультминутки
- Гимнастика для глаз
- Релаксация
- Психогимнастика
- Гелиотерапия
- Воздушные ванны
- Дыхательная гимнастика
- Закаливание
- Профилактика плоскостопия
- Профилактика нарушения осанки
- Гимнастика пробуждения
- Пальчиковая гимнастика

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик.



Одним из способов оздоровления дошкольников является дыхательная гимнастика. А обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма.



Дыхательной гимнастикой можно заниматься в любом удобном для вас месте.

Играйте вместе с детьми!