

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение Д/С №110

«Физическое воспитание детей
старшего дошкольного возраста.»

Выполнила воспитатель:
Исаева Екатерина Анатольевна

Челябинск 2022

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.



Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребёнка.

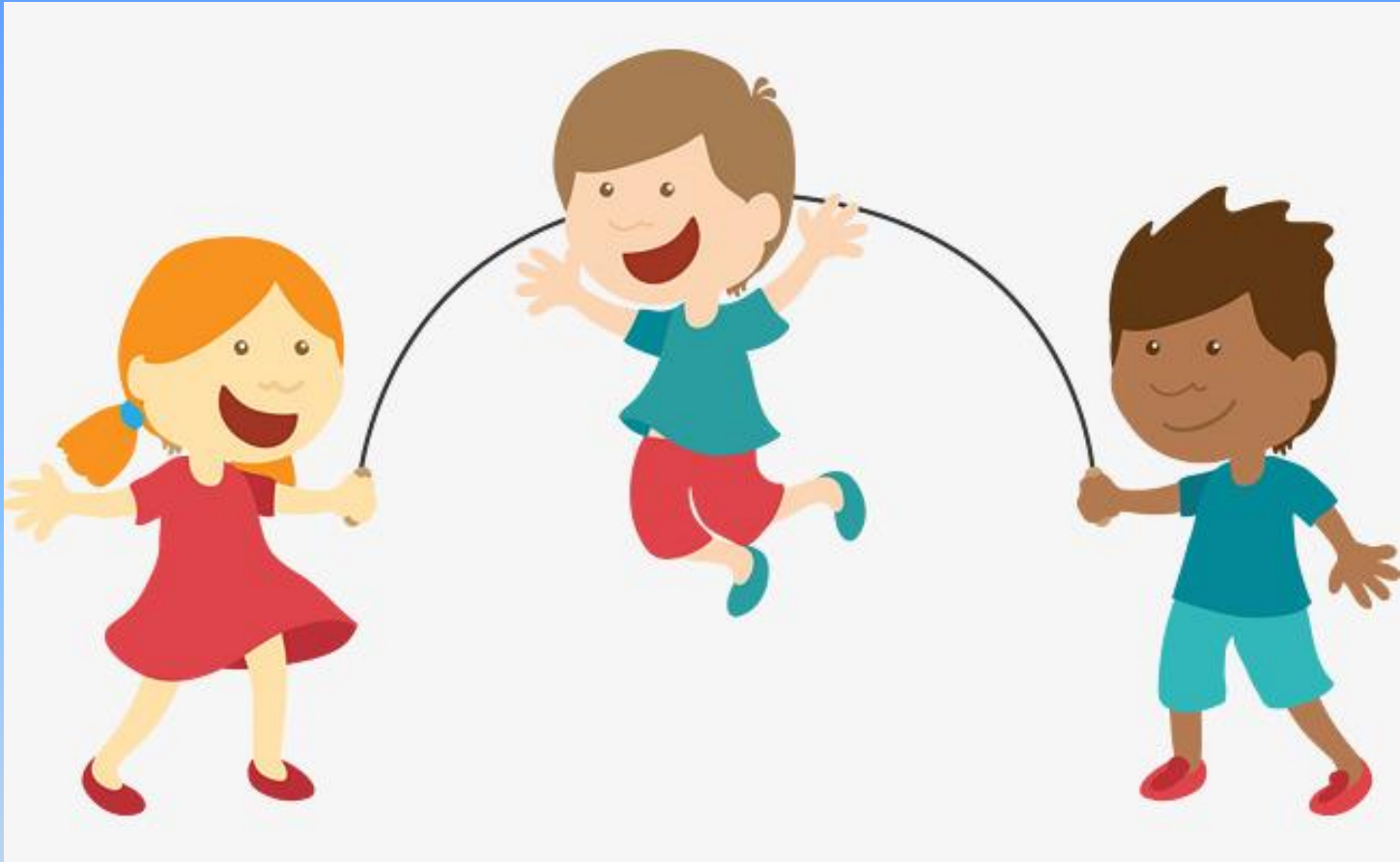




В физическом воспитании дошкольников большое место отводится и физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм.

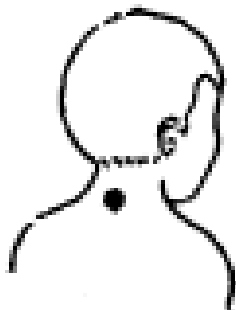
Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.





Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года. Это может быть - разминка в постели.

Самомассаж



Пробежки по массажным дорожкам





Неотъемлемой частью физического развития дошкольника, являются физкультурные праздники в детском саду.

Участники таких праздников – дети старших и подготовительных групп. В этом возрасте физкультурные развлечения могут быть разнообразными: игры, эстафеты соревновательного типа. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям.

В старшем дошкольном возрасте
проводятся такие досуги как:
«Мама папа,я – спортивная
семья»

К 23 февраля проводится военно-патриотический досуг «Зарница», где принимают участие дети и их родители

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.



Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности.



За время в детском саду у детей должна
быть воспитана потребность
систематически выполнять утреннюю
гимнастику, закаливающие процедуры,
сохранять правильную осанку, а так же
сформированы прочные культурно –
гигиенические навыки, потребность в
ежедневной двигательной деятельности,
навыки правильной, ритмичной, легкой
ходьбы, бега.



Спасибо за внимание!