

Физическое воспитание и оздоровительные технологии в ДО

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры на воздухе
- Физкультурное занятие

Выполнила:
студентка группы БЗПД
Котубей Евгения



Утренняя зарядка

Зарядка - комплекс физических упражнений, выполняемых утром, после сна с целью повышения общего тонуса организма.



Комплекс утренней гимнастики в средней группе (с мячами)

Цель: Укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Укрепление мускулатуры тела, предупреждение возникновения плоскостопия.
2. Активизация деятельности организма.
3. Совершенствование двигательных навыков и умений.
4. Выполнение движения по образцу и речевой инструкции.



Подвижные игры на свежем воздухе

Значение подвижных игр на свежем воздухе.

Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости...

Подвижные игры на свежем воздухе "Быстрее, выше, сильнее". Занятие способствует воспитанию дружного коллектива, чувства товарищества, развивает физические качества..



Физкультурное занятие

Физкультурные занятия – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия: для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений содействует развитию разносторонних способностей детей.





Открытое мероприятие
по Физической культуре
«Олимпийские надежды»



Важно помнить, что ребенок является специфическим объектом исследования. Детская психика находится в становлении и развитии, изучая ее, необходимо руководствоваться методологическими принципами.



Вывод

Программа физического воспитания оказывает тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды. Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию, базирующейся на учете возрастных особенностей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям.

Фотогалерея: примеры работ в рамках проекта по ЗОЖ для занятий физкультурой

