

# 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

