

Физическое развитие детей в старшем дошкольном возрасте



Физическое воспитание занимает одной из ведущих мест в содержании воспитательного процесса ДООУ и является приоритетным направлением. Оно направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.

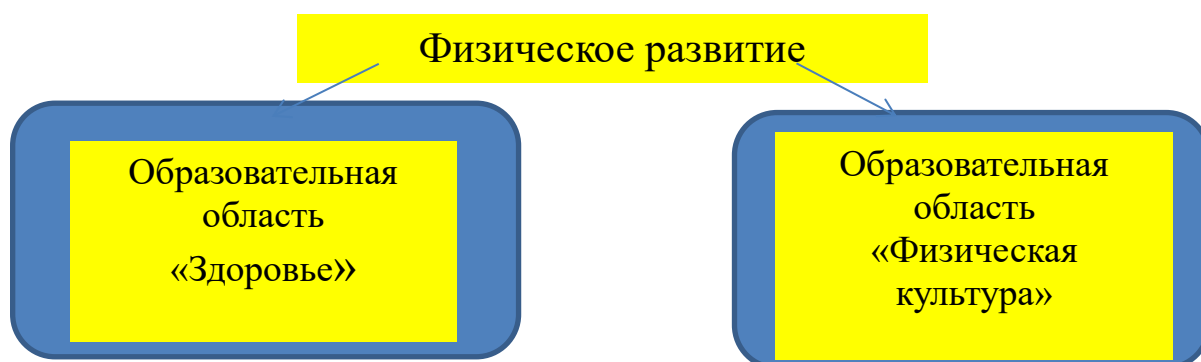
Подготовка ребенка к школе осуществляется и на физкультурных занятиях, где посредством подвижных игр, упражнений и игровых заданий формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, мышление, речь, воображение, тонкая моторика руки дошкольника, координационные способности.

В нашем ДООУ физическое воспитание дошкольников осуществляется на основе программы «Будь здоров, дошкольник» Т.Э. Токаевой. Целью которой является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

Задачи:

1. Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
2. Образовательные: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, гигиены.
3. Воспитательные: соблюдение режима дня, ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Программа предполагает проведение 2 занятий в зале и 1 на улице. Продолжительность которых 30 мин. Педагогический анализ мониторинга развития детей проводится 2 раза в год (вводный в сентябре, итоговый в мае).



Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К этой образовательной области относится:

- Утренняя гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика после сна
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Физкультурные праздники и досуги
- Воспитание культурно-гигиенических навыков



Содержание образовательной области «**Физическая культура**» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К этой образовательной области относятся:

- Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Основные движения: ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.
- Спортивные упражнения: катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде.
- Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, бадминтон, элементы настольного тенниса, подвижные игры.

Родителям важно помнить, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста играет важную роль в подготовке к школе.

Инструктор по ФИЗО Цюрпита Татьяна Александровна

Используемая литература:

Программа «Будь здоров, дошкольник!», Токаева Т.Э. Пермь, 2014;
Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.