

Библиева Марина Николаевна

- Воспитатель МБДОУ
№ 22 « гнёздышко»
- Педагогический стаж
3 года
- Студентка 3 курса
МГОГИ факультет
«Психологии»



Тема
самообразования:
*«Физическое
воспитание и
двигательная
активность детей».*



Цель физического воспитания:

*формирование у дошкольников основ
здорового образа жизни , повышение
психолого-педагогической компетенции
родителей в области физического
развития детей*

Задачи физического воспитания:

- *формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;*
- *формирование умения действовать совместно;*
- *укрепление здоровья ребёнка и совершенствования организма средствами физической культуры.*

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЯ**

УТРЕННЯЯ
ГИМНАСТИКА

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ДОСУГИ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ПРАЗДНИКИ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ



Утренняя гимнастика

проводится ежедневно, она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях; включает в себя различные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки.



Физкультминутки

В них можно использовать упражнения для плечевого пояса, подтягивания, наклоны, повороты туловища, подскоки, упражнения для кисти руки с шарами.



Физкультурные занятия

на занятии одновременно с развитием двигательных навыков у детей развиваются психофизические качества, такие как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила.



Двигательная деятельность детей на прогулке.

Важную роль играют прогулки. Необходимо побуждать детей к самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнования, спортивные игры и спортивные упражнения.







Подвижные игры.

Организуются в течение дня с учётом предыдущей деятельности; способствует формированию дружеских взаимоотношений и сознательного отношения каждого ребёнка к своему поведению;



Гимнастика после сна.

Лёжа в постели, предварительно сходяв в туалет:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;*
- перекрёстное движение рук и ног поднятых перпендикулярно туловищу;*
- покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук и ног.*



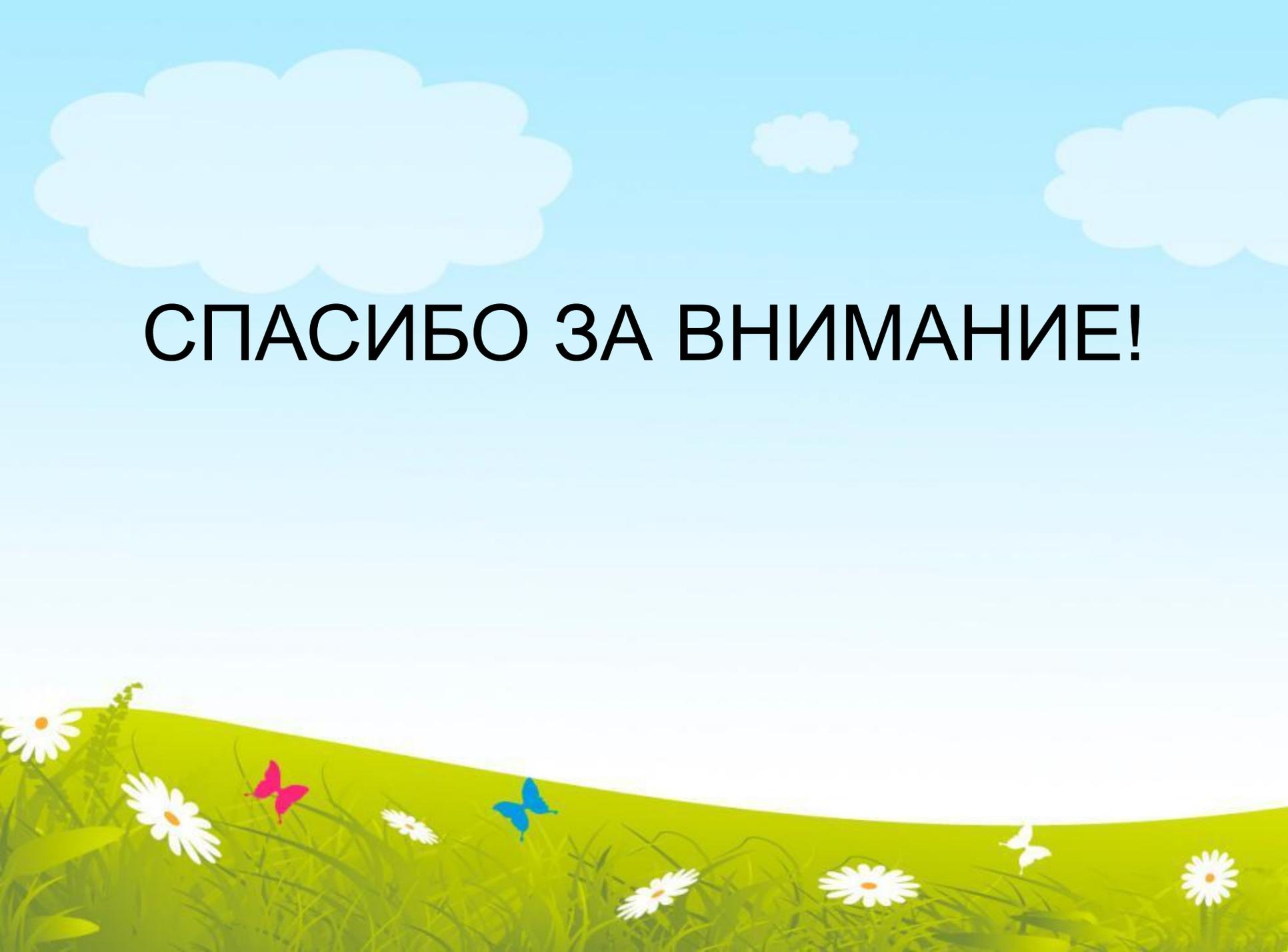


Досуги, праздники, развлечения.

Общеразвивающие упражнения проводятся в танцевальном движении, играют в игры с элементами соревнования, игры с пением, ритмическая гимнастика, аттракционы.







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!