

«ОГОНЕК ЗДОРОВЬЯ»
БЕЛАЯ ОЛЬГА АНДРЕЕВНА

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Дифференцированный подход на занятиях по физической культуре



ЦЕЛЬ:

Воспитать полноценного физически развитого ребенка

Задачи:

- Способствовать полноценному физическому развитию детей.
- Поддерживать и развивать потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Укрепление свода детской стопы.
- Формирование правильной осанки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Снижение заболеваемости, укрепление здоровья детей**
- **Повышение уровня физической подготовленности**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР:

**Подбор
упражнений на
всестороннее
оздоровление
и укрепление
организма**



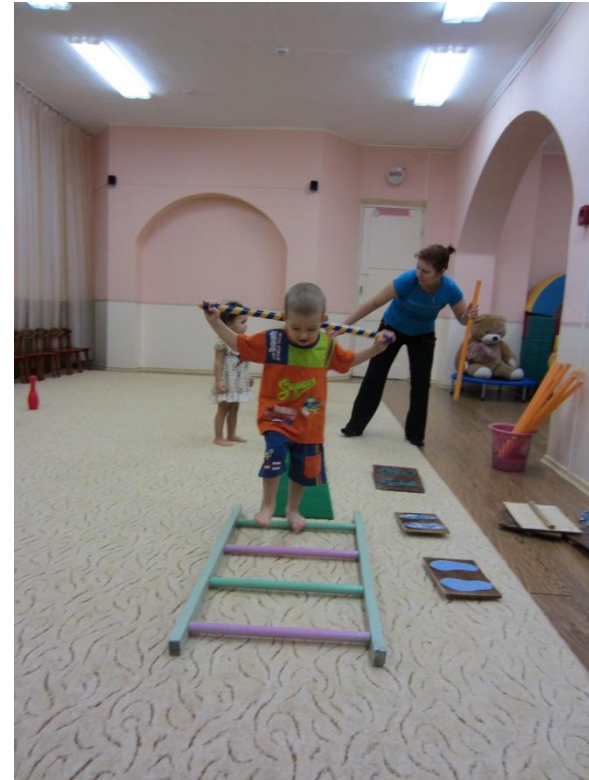
АДЕКВАТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**возрастным и
индивидуальн
ым
особенностям**



ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

**Распределение
детей с учетом
уровня
двигательной
активности,
состояния
здоровья,
уровня
физической
подготовленнос
ти**



ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

1 подгруппа – даётся больше повторов; упражнения средней и низкой интенсивности. Двигательные задания направлены на развитие внимания детей, ловкости, координации движений, точности выполнения различных действий, 20 % занимают упражнения высокой интенсивности.



ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

**2 подгруппа –
предлагаются
упражнения
средней и
высокой
интенсивности.**

**90 % - упражнения
высокой
интенсивности**

**10 % - низкой
интенсивности.**



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- 1. Вводная часть (5-7 мин) настраивает на выполнение двигательных заданий, активизирует внимание, создает положительные эмоции.**
- 2. Основная часть (12-15 мин) направлена на развитие функциональных и двигательных возможностей, формирование умений и навыков выполнения комплексов ОРУ и ОВД.. После выполнения ОРУ, дети делятся на группы для выполнения ОВД. Заканчивается основная часть подвижной игрой для обеих подгрупп.**
- 3. Заключительная часть (4 – 5 мин) происходит постепенный переход от достаточно высокой физической нагрузки к спокойному состоянию организма. Детям предлагаются малоподвижные игры на ориентировку в пространстве, хороводные игры, упражнения на релаксацию.**

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

**Успешное
решение
оздоровительн
ых задач
физического
воспитания
возможно на
основе
совместной
деятельности с
семьей**



РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Снижение заболеваемости**
- **Укрепление стопы**
- **Приобщение к ценностям физической культуры**

