

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 211**

Статья

**«Физическое развитие детей в дошкольном
учреждении»**

Воспитатель:

Болкунова В.В.

г. Кемерово

2021г.

Статья «Физическое развитие детей в дошкольном учреждении»

Образовательная область физическое развитие включает в себя оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Физическое развитие – это не только двигательная деятельность, но также и формирование основ физической культуры, воспитание волевых качеств, укрепление психического здоровья, профилактика негативных эмоций, охрана и укрепление здоровья ребёнка.

Физическое развитие происходит не только на специальных занятиях по физическому воспитанию, но и в игровой деятельности и в режимных моментах, организуется полноценное питание, пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия и т.д.

Расширение двигательного опыта ребёнка улучшает его координацию, дети учатся прыгать, бегать, разным видам метания, лазанья, движениям с мячами. Таким образом у детей воспитываются такие качества как ловкость, быстрота, выносливость, сила, умение ориентироваться в пространстве и т.д.

Занятия по физическому развитию проводятся в игровой форме и включают подвижные игры. Все занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей детей.

Соблюдение режима дня, включающего дневной сон, способствует активному бодрствованию, хорошему аппетиту и радостному настроению, а также развитию мыслительной деятельности на занятиях.

Физическое развитие включает проведение различных видов гимнастики: утреннюю, гимнастику-побудку (после сна), дыхательную, зрительную и пальчиковую. А также различные упражнения на релаксацию, самомассаж рук, ног, с помощью массажных мячиков, хождение по массажным коврикам.

Физическое развитие включает формирование у детей интереса к здоровому образу жизни. Дети учатся культурно-гигиеническим навыкам, умывать лицо, мыть руки перед едой и т.д.

Важно соблюдать меры по предупреждению переутомления во время подвижных игр на прогулке и в группе, так как у детей дошкольного возраста недостаточно развита саморегуляция.

Комплекс закаливающих процедур проводится с использованием воды, солнца и воздуха. Контрастные ванночки для ног, умывание прохладной водой и т.д.

Детей знакомят с физкультурным оборудованием и учат ими самостоятельно пользоваться (скакалки, мячи, кегли и др.).

На занятиях по физическому развитию дети учатся делать разнообразные виды движений, учатся отталкиваться двумя ногами при прыжках в высоту, правильно приземляться при прыжках в длину, ловить мяч двумя руками, бросать предметы в цель, развивают глазомер и т.д.

Учатся действовать одновременно, строиться в круг, в колонну, выполнять правила в подвижных играх, бегать в рассыпную и не сталкиваться.

Основные виды движений дошкольников: ходьба обычная, на носочках, с высоким подниманием колен, по кругу, змейкой, в рассыпную, с поворотами; упражнения в равновесии (ходьба по прямой дорожке, гимнастической скамейке), бег в разных направлениях и по сигналу с изменением темпа, катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, прыжки.

Литература:

1. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. — 208 с.