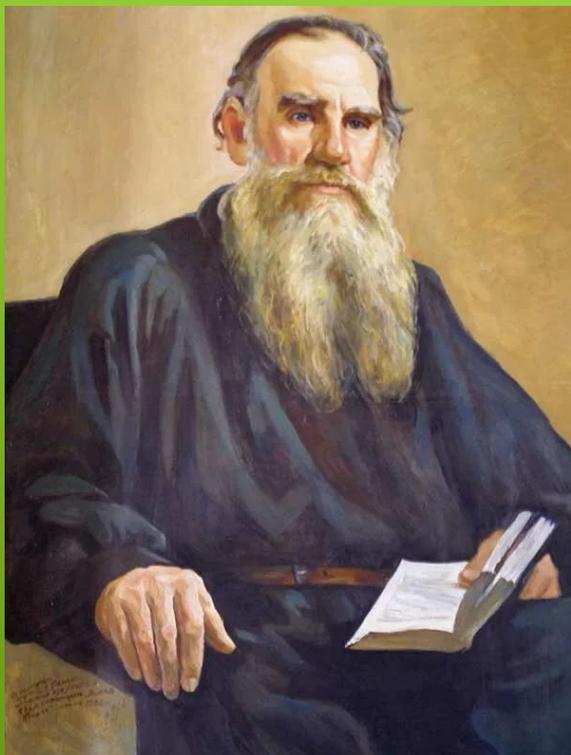


ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.



«НАДО НЕПРЕМЕННО ВСТРЯХИВАТЬ СЕБЯ
ФИЗИЧЕСКИ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
НРАВСТВЕННО» (Л. Н. ТОЛСТОЙ)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1) **Формирование двигательных умений и навыков.**
- 2) **Овладение детьми элементарными знаниями об организме, способах укрепления здоровья, роли физических упражнений в его жизнедеятельности.**
- 3) **Развитие физических качеств.**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1) **Охрана жизни и укрепление здоровья.**
 - 2) **Функционирование всех органов и систем организма.**
 - 3) **Повышение работоспособности и закаливание организма.**
 - 4) **Всесторонне совершенствование функций организма.**
- 

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1) Формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
- 2) Всестороннее гармоничное развитие ребенка.



ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- игровая деятельность;
- занятия;
- двигательная активность;
- общение со взрослым.



СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ:





ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ:

- гимнастика утренняя;
- подвижные игры;
- прогулки;
- гимнастика после сна;
- физкультурные занятия;
- физкультминутки;
- гимнастика для глаз,
дыхательная, пальчиковая;
- индивидуальная работа.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ:



Методика проведения утренней гимнастики:

№ п/п	Группа	Длительность зарядки	Количество ОРУ	Количество повторений ОРУ	Бег – количество секунд	Прыжки. Количество.
1	I младшая	4 -5 минут	2-3	4-5 раз	7-8 секунд	4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза * 2 раза
2	II младшая	5-6 минут	3-4	4-6 раз	10 секунд	4 – 6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза * 2 раза
3	Средняя	6-8 минут	4-5	5-6 раз	20 секунд	6 - 8 в чередовании с ходьбой 3-4 раза * 3 раза
4	Старшая	8- 10 минут	5-6	6-8 раз	30 секунд	8 - 10 в чередовании с ходьбой 4 - 5 раз * 3 раза
5	Подготовительная	10 – 12 минут	6-8	8-10 раз	35 – 40 секунд	10 - 12 в чередовании с ходьбой 5-6 раз * 3 раза

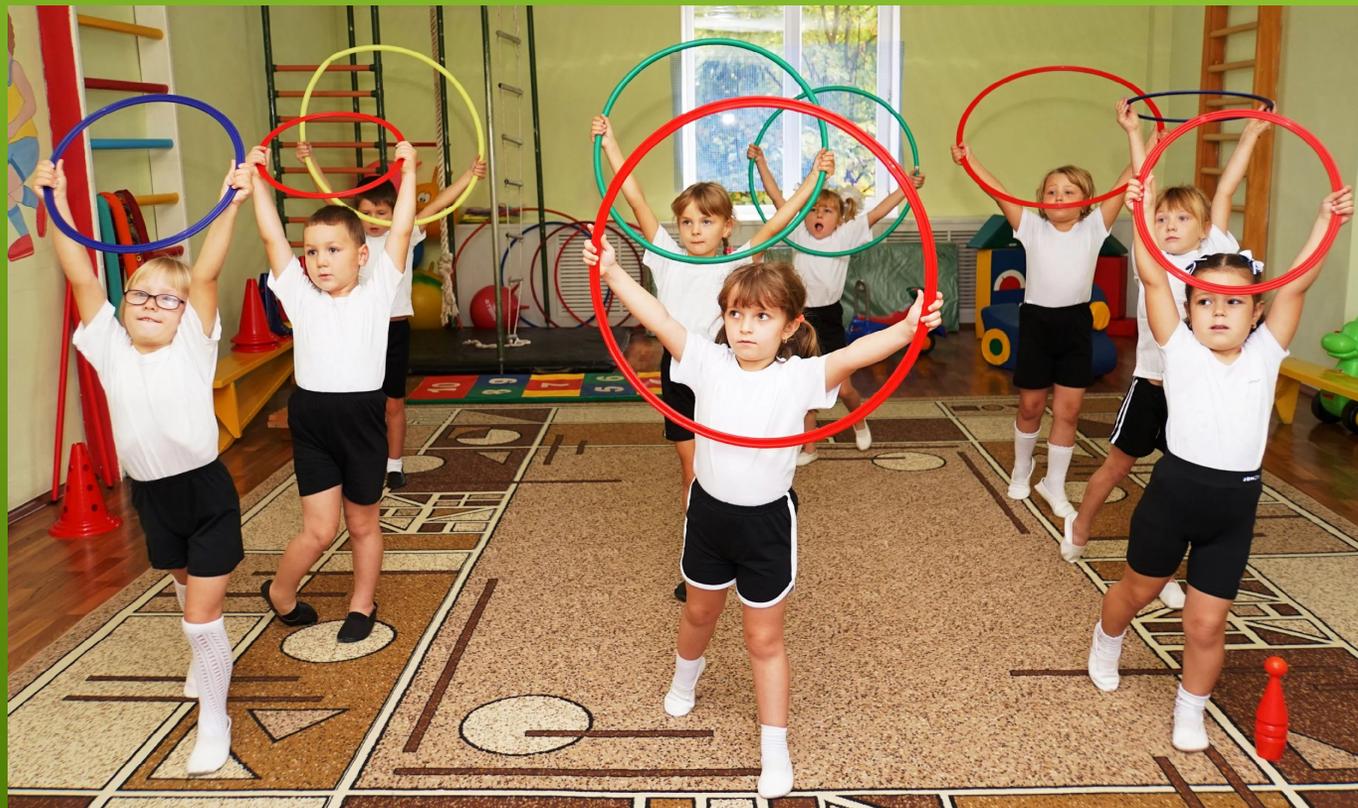
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ЦЕЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ТРЕНИРОВКА ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ РЕБЕНКА, ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ДНЕВНОЙ НАГРУЗКЕ.



ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

- РЕГУЛЯРНОСТЬ;
- СИСТЕМАТИЧНОСТЬ;
- ПОСТЕПЕННОСТЬ;
- РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ РАБОТЫ;
- ДОСТУПНОСТЬ.



Формы проведения утренней гимнастики

- Классическая
- Музыкально-ритмическая
- Полоса препятствий
- Имитационно-образная
- Игровая (подвижные игры, игровые упражнения)
- Игровой стретчинг
- Степ
- Гимнастика на фитболах



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ И БЕГА (ИНОГДА НЕСЛОЖНЫЕ ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ). ЭТО НЕБОЛЬШАЯ РАЗМИНКА.



2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.



3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.

2. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ГИМНАСТИКИ.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.

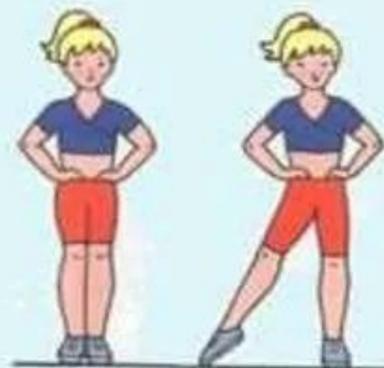
4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ,
МАССАЖ И ДР.

Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



3. Бег на месте



Упражнения для мышц туловища

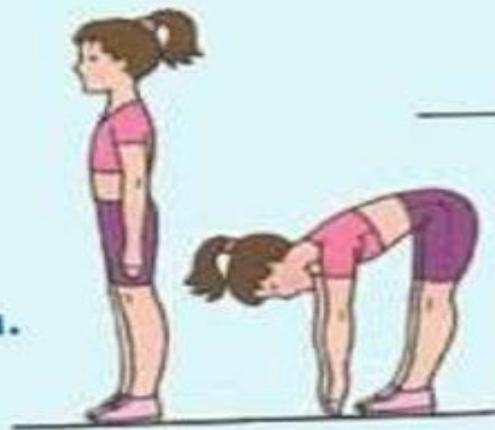
1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



Прыжки

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.

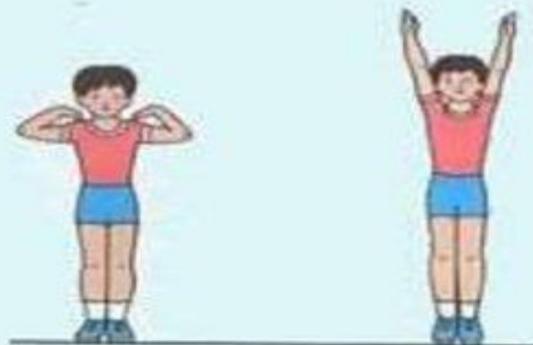


3. Руки на поясе. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать



Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



Упражнения для мышц живота

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить. То же левой ногой



2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой



3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать



Ценностные ориентации, формируемые у дошкольников по такому направлению физического воспитания, как **утренняя гимнастика**

1) **Формирование интереса и потребности к занятиям**

физическими упражнениями, всестороннее развитие

ребенка.

2) **Овладение детьми элементарными знаниями об организме,**

способах укрепления здоровья, роли физических упражнений

в его жизнедеятельности.

3) **Охрана жизни и укрепление здоровья.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!