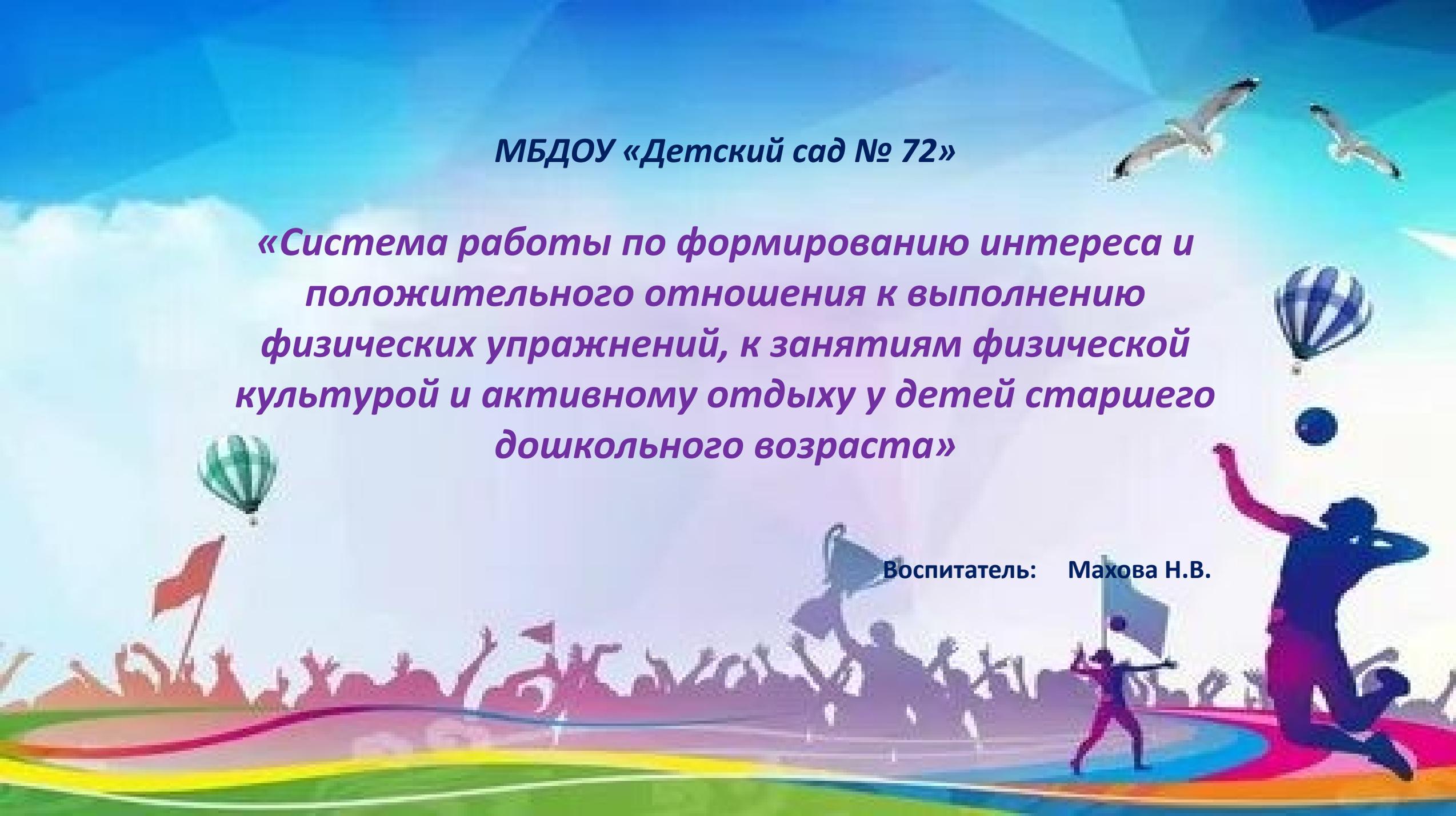


**МБДОУ «Детский сад № 72»**

**«Система работы по формированию интереса и  
положительного отношения к выполнению  
физических упражнений, к занятиям физической  
культурой и активному отдыху у детей старшего  
дошкольного возраста»**

**Воспитатель: Махова Н.В.**



В соответствии с программой «От рождения до школы», разработанной на основе ФГОС ДО, основной частью воспитания ребенка является *всестороннее* и гармоничное *развитие его личности*.

*Физическое воспитание* – неотъемлемая часть этого процесса.



Система работы включает в себя следующие средства физического воспитания:

Физкультурно-оздоровительные занятия: утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, а также оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после сна.

Организованные занятия по физической культуре совместно с инструктором

Самостоятельная двигательная деятельность

Активный отдых детей : спортивные развлечения, игры, эстафеты, дни здоровья, праздники, физкультминутки

Закаливание

Гигиена

Соблюдение режима дня и двигательной активности согласно возрасту

## Средства физического воспитания

К **средствам** физического воспитания относятся *физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы*.

Основными **средствами** физического воспитания являются *физические упражнения*.

**Физическое упражнение** - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.



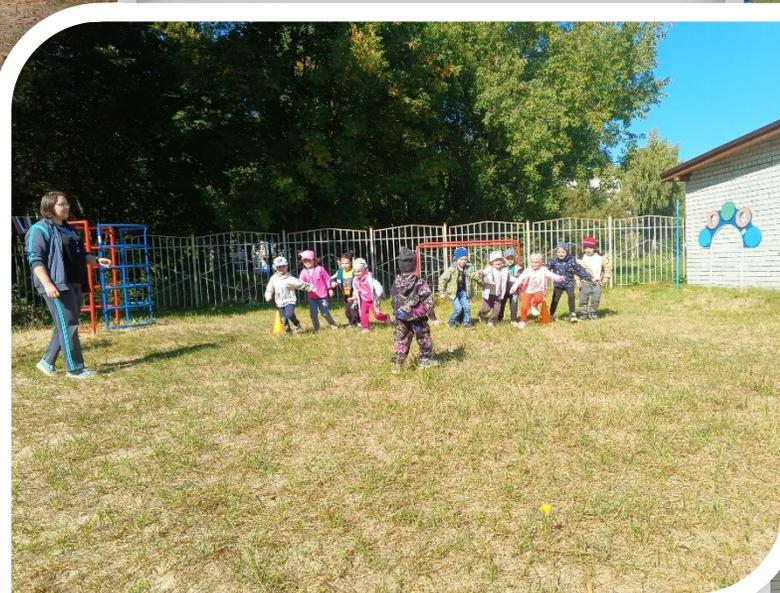
## Организованная деятельность



## Самостоятельная деятельность



## Физическая культура на воздухе



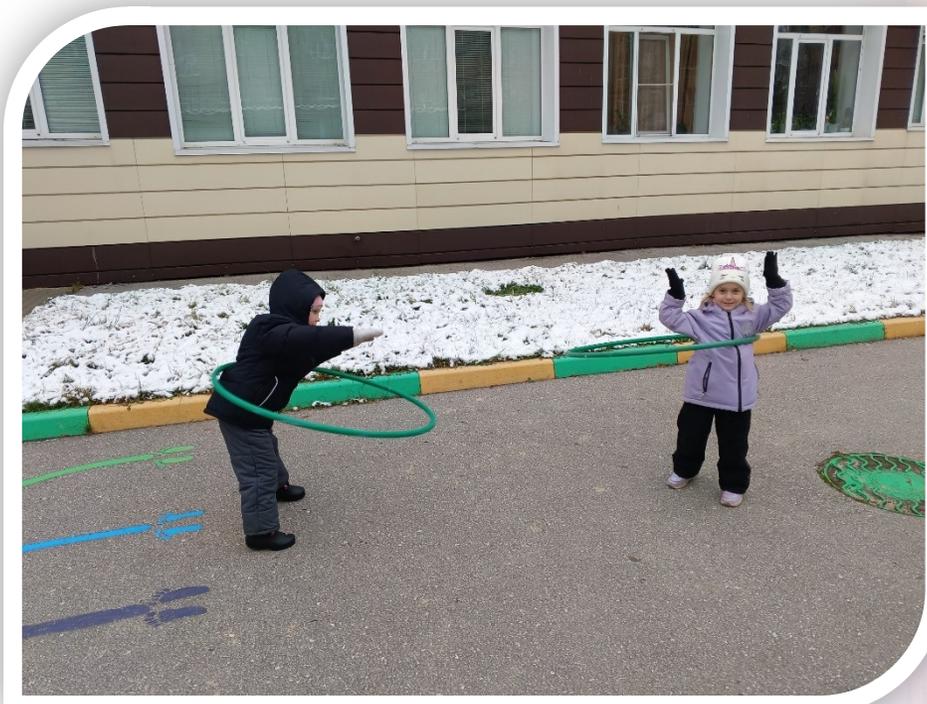
## Использование физических упражнений в праздниках и развлечениях



**Оздоровительные силы природы** также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной Среды служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

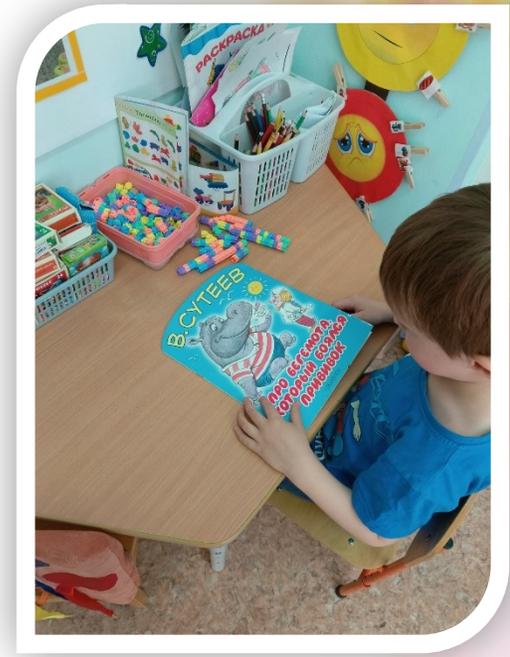
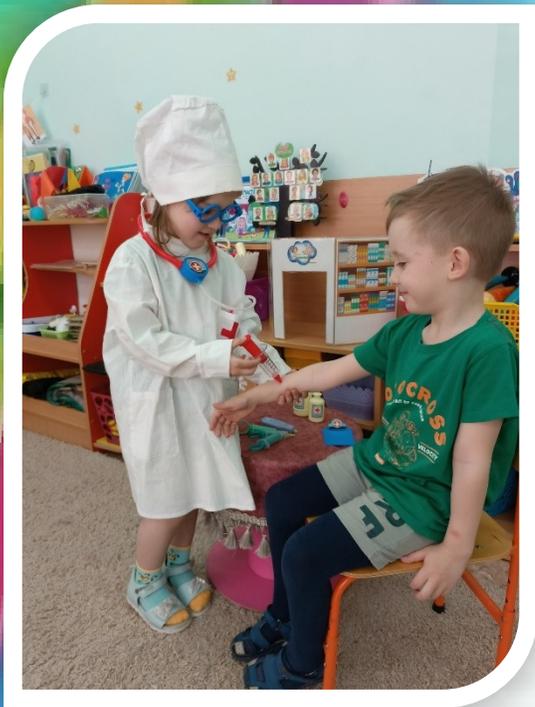


**Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)** повышают работоспособность: вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболеваний. Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для детского организма. Солнце, воздух, вода используются и как самостоятельные средства закаливания организма человека, они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов.



**Гигиенические факторы** являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания и т. д. вызывает у человека положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность. Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие





*Спасибо за внимание*

