

**ГБОУ Школа №285 им. В.А.
Молодцова СП №7 Москва**

**«Физическое развитие детей
старшего дошкольного возраста.»**

**Воспитатель:
Старостина Екатерина Владимировна**

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребёнка.



В физическом воспитании дошкольников большое место отводится и физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм.



В дошкольном учреждении на физкультурных занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.



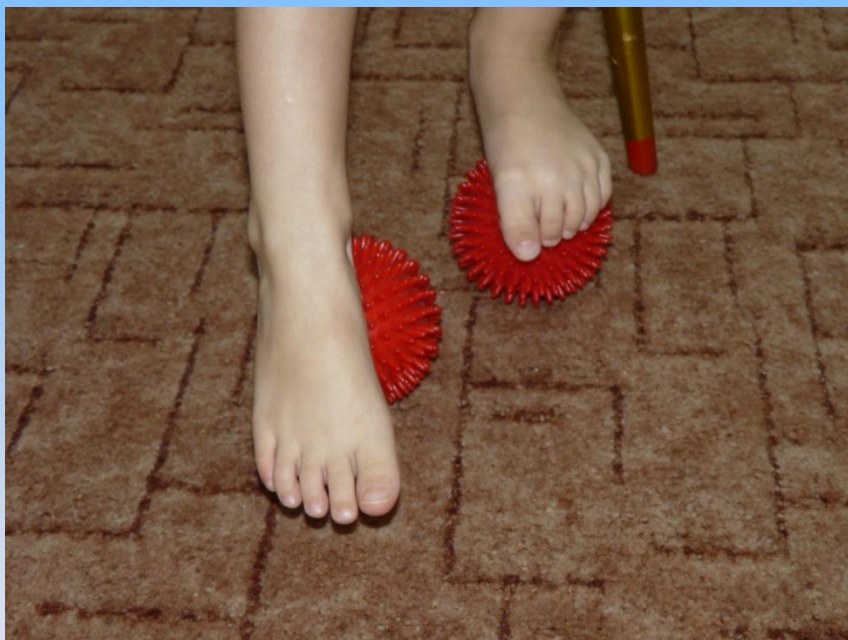
Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.



Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года. Это может быть - разминка в постели...



Самомассаж...



Пробежки по массажным дорожкам



Неотъемлемой частью физического развития дошкольника, являются физкультурные праздники в детском саду. Предполагаемые участники таких праздников – дети старших и подготовительных групп. В этом возрасте физкультурные развлечения могут быть разнообразными. Значительное место здесь занимают игры, эстафеты соревновательного типа. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям.



Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.



Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности.



За время в детском саду у детей должна быть воспитана потребность систематически выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, сохранять правильную осанку, а так же сформированны прочные культурно – гигиенические навыки, потребность в ежедневной двигательной деятельности, навыки правильной, ритмичной, легкой ходьбы, бега.