

Методы физического развития:

Наглядные:

- Наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- Наглядно – слуховые приемы (музыка, песни);
- Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития:

- Физические упражнения
- Эколого – природные факторы
- Психогигиенические факторы

Формы физического развития: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные занятия на прогулке, физкультурные упражнения на прогулке, подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулке), гимнастика после сна, дозированная ходьба, игры-хороводы, игровые упражнения, физкультурные досуги, спортивные игры, спортивные упражнения (самокат, велосипед).

Базовой программой для раздела является программа «Физическая культура дошкольников» Л.Д.Глазыриной, направленной на улучшение и развитие функционального физического состояния ребенка во все периоды дошкольного детства.

Система оздоровительной работы выстраивается поэтапно и включает в себя: мониторинг здоровья детей – организацию системы профилактико-оздоровительных мероприятий – создание условий для ее реализации – режим двигательной активности и рационального питания.

Целью оздоровительной работы является охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно – гигиенических навыков;