

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников №46

«Физическая ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ»



Ревда
2021г.



Физическая готовность ребенка к обучению — это состояние здоровья, определенный уровень зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.



Физические ресурсы понадобятся детскому организму для включения в учебную деятельность в условиях школы:

1. Общая физическая выносливость, связанная с психо-эмоциональной нагрузкой.
2. Умение длительно удерживать статистическую позу в положении сидя.
3. Развитая мелкая моторика рук.
4. Возможность без перенапряжения мышц шеи удерживать голову, фиксируя взгляд на доске.
5. Развитая зрительно-двигательная координация.
6. Развитая пространственная координация.
7. Достаточная ловкость, точность движений и физическая сила.

Основные компоненты физической готовности ребенка к школе

*Двигательная
подготовка*

*Подготовленность
руки к овладению
письмом*

*Выносливость и
навыки
саморегуляции*

Физическая готовность включает:

- общую сформированность детского организма,
- актуальное состояние здоровья,
- физическую и умственную работоспособность,
- развитые двигательные навыки, моторику.



Физиологические критерии физической готовности к школе:

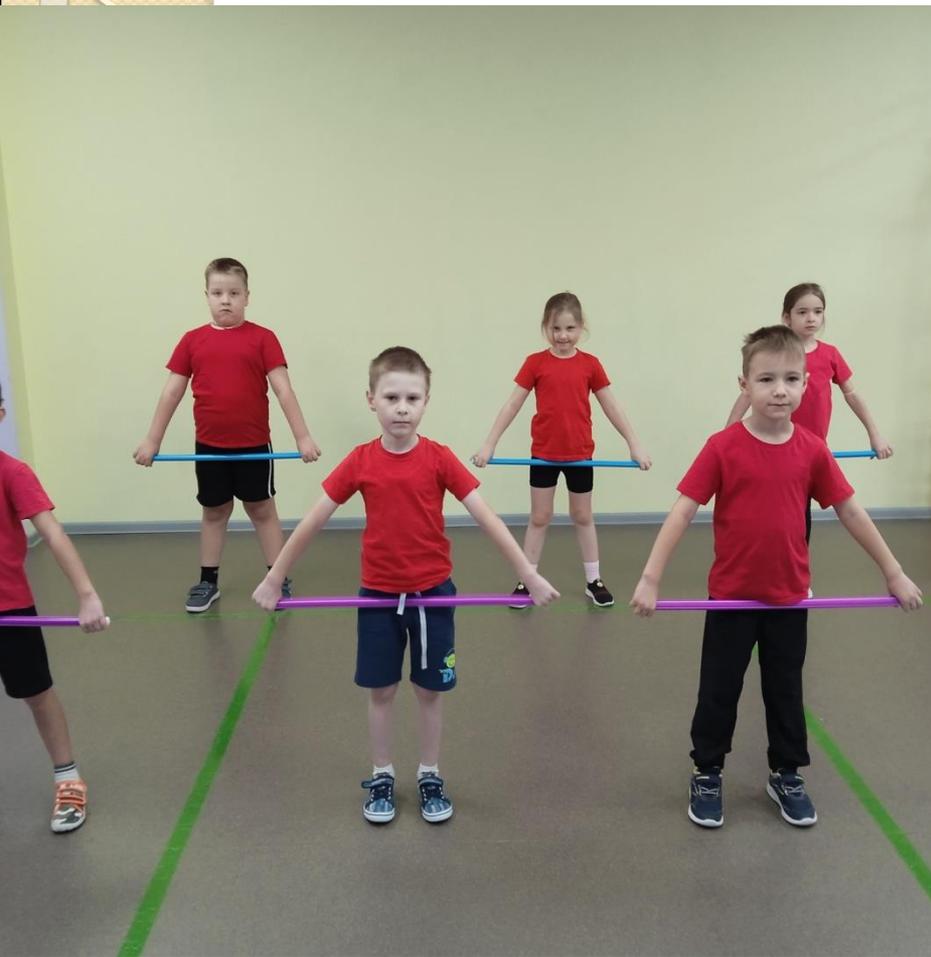
- моторика (наличие фазы полета при беге; способность к прыжку; способность к броску);
- работоспособность (усидчивость; способность не отвлекаться, выполняя конкретное задание, как минимум, в течение 15-20 минут);
- чувство времени (зависящее от скорости обменных процессов) должно приблизиться к взрослому иначе ребенок и воспитатель живут как бы в разных измерениях.



Физическая подготовка в ДОУ реализуется через разные формы организации двигательной деятельности:

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения на прогулке, физкультурные минутки, гимнастика пробуждения, закаливающие мероприятия);
- физкультурные занятия;
- активный отдых (физкультурные развлечения и праздники, дни здоровья,) домашние задания и самостоятельную двигательную деятельность детей.

Утренняя гимнастика с гимнастическими палками



Утренняя зарядка с обручем



Утренняя гимнастика с МЯЧОМ



Утренняя гимнастика с кубиками



Физкультурные занятия



Физкультурные занятия



Физкультурные занятия зимой



Физкультурные занятия на лыжах



Игры подвижные



Активный отдых (физкультурные развлечения и праздники, дни здоровья,) домашние задания и самостоятельную двигательную деятельность детей.



Самостоятельная деятельность



Типы физкультурных занятий:

- учебно-тренировочные и сюжетные занятия, способствующие формированию и усовершенствованию двигательных учений и навыков;
- тематические занятия, посвященные одному виду программного материала, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений;
- физкультурно-познавательные занятия, носящие интегрированный характер;
- игровые занятия, состоящие из подвижных игр, игр-эстафет, игр аттракционов;
- занятия с элементами оздоровительных технологий: дыхательная гимнастика, самомассаж, тренажерные устройства и др.

Игровые занятия, состоящие из подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов



тематические занятия, посвященные одному виду программного материала, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений



Занятия с элементами оздоровительных технологий: дыхательная гимнастика, самомассаж, тренажерные устройства и др



Самомассаж



Модель двигательного режима воспитанников

МАДОУ детский сад № 46

№ п/п	Формы организации	Возрастные группы			
		младшая	средняя	старшая	подготовительная
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов					
1.1.	Утренний прием на свежем воздухе (в теплый период)	ежедневно 40 мин	ежедневно 40 мин	ежедневно 40 мин	ежедневно 40 мин
1.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин
1.3.	Физкультминутки в НОД	Ежедневно в середине НОД статического характера до 3-х мин.			
1.4.	Двигательная деятельность между НОД	Ежедневно не менее 10 мин.			
1.5.	Игры и физкультурные упражнения на прогулке	ежедневно 10 мин	ежедневно 15 мин	ежедневно 25 мин	ежедневно 30 мин
1.6.	Различные виды гимнастик перед режимными моментами (артикуляционная, зрительная, дыхательная, пальчиковая, психогимнастика)	Ежедневно не менее 5 минут каждая			
1.7.	Гимнастика после сна и закаливающие процедуры	Ежедневно не менее 10 минут			
2. Физкультурные занятия					
2.1.	Физкультурные занятия в зале	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
2.2.	Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
3. Спортивные досуги					
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными интересами и особенностями ребенка)			
3.2.	Спортивные праздники	В теплый период на свежем воздухе (1 раз в год)			
3.3.	Физкультурные досуги и развлечения	В соответствии с комплексно-тематическим планом (не реже 1 раза в квартал)			
3.4.	Включение спортивных этапов в календарные и народные праздники	В соответствии с комплексно-тематическим планом (в каждый праздник)			

Двигательная активность способствует формированию следующих качеств: сочувствие, желание помочь, дружеская поддержка, чувства справедливости, честности, порядочности.



Эмоционально-волевая готовность к школе:

- Адекватная самооценка
- Способность делать не только то, что хочу, но и то, что надо, не бояться трудностей, решать их самостоятельно
- Умение сосредоточиться, управлять эмоциями.
- Формированию этих привычек поможет игра! Игры учат спокойно дожидаться своей очереди



Спасибо за внимание

