



Родителям о ФОР ДО

Физическое развитие
от 3 до 6 лет

Федеральная образовательная программа включает несколько основных направлений физического развития детей дошкольного возраста.

Развитие моторики и двигательных навыков: программа рекомендует организовывать игры и упражнения, которые помогают развивать координацию движений, силу и гибкость тела. Например, прыжки, бег, ползание, лазание по специальным конструкциям, бросание и ловля мячей.



Подготовила: Придатко Н.Г.



Родителям о ФОП ДО

Развитие осанки: детей обучают правильной осанке и контролируют ее при выполнении физических упражнений. Важно формировать правильные привычки осанки с малых лет.

Развитие координации и баланса: детям предлагаются упражнения, направленные на развитие навыков балансирования и управления своим телом. Например, ходьба по прямолинейной или извилистой линии, прыжки на одной ноге, прохождение препятствий.



Подготовила: Придатко Н.Г.



Родителям о ФОП ДО

Развитие силы и выносливости: детям рекомендуется заниматься физическими нагрузками, которые помогут им развивать силу мышц и улучшать свою выносливость. Например, прыжки на скакалке, ползание по лестнице, подтягивание.



Развитие игровых навыков: важным аспектом физического развития является игра. Детям предлагаются различные игры, которые помогают развивать физические навыки и умения, например, игры с мячом, прятки, катание на санках, лыжах, велосипеде и т.д.

Подготовила: Придатко Н.Г.



Родителям о ФОП ДО

Развитие координационных и творческих навыков: на занятиях физкультурой педагоги обучают детей элементарным упражнениям, которые выполняются под музыку. Это могут быть различные движения руками, ногами, корпусом, а также использование различных музыкальных инструментов, таких как маракасы, бубенцы и др. Такие занятия не только развивают физические навыки, но и способствуют формированию музыкального вкуса, улучшению слуха и координации движений. Они также помогают детям выражать свои эмоции и чувства через движения и музыку.



Подготовила: Придатко Н.Г.



Родителям о ФОР ДО

Развитие навыков самоконтроля:

спортивные игры способствуют комплексному развитию детей, обеспечивают разносторонний опыт и помогают детям учиться играть по правилам, соблюдать дисциплину и развивать свои таланты и навыки. Спортивные игры требуют основных понятий о пространстве, времени, размере и форме, что способствует развитию мышления и концептуального мышления у детей, знакомят детей с физической активностью и помогают им понять важность здорового образа жизни и бережного отношения к своему телу. Программа рекомендует такие игры как элементы баскетбола, футбола, бадминтон, городки т.д.



Подготовила: Придатко Н.Г.



Родителям о ФОР ДО

Формирование основ здорового образа жизни является важной задачей, которая требует систематической работы она включает в себя:

- рациональное питание;
- физическую активность;
- гигиену;
- психологическое здоровье.
- вовлечение детей в процесс формирования здорового образа жизни.



Подготовила: Придатко Н.Г.