Оптимальная двигательная активность – залог здоровья

Здоровье зависит от ряда факторов:

- Биологические
- Экологические
- Гигиенические
- Двигательная активность

Двигательная активность - это

естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Параметры двигательной активности:

- «Уровень двигательной активности»
- «Двигательный тип»

Уровни двигательной активности:

- Высокий
- Средний
- Низкий

Двигательные типы ребёнка:

- Взрывной
- Циклический
- Пластический
- Силовой

CREW
NAVY

Содержание образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- Формирование потребности в ежедневной ДА; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в ДА, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса любви к спорту.

Спасибо за внимание!