

МБОУ «Ерцевская СШ» СП детский сад «Звёздочка»

*«Организация работы по развитию у
детей двигательной активности в
режимных моментах»*



Всемирная организация здравоохранения

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов*

*«Забота о здоровье - важнейшая забота воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

В. Сухомлинский

**Приказ Минобнауки России от
17.10.2013г. №1155
«Об утверждении федерального
государственного
образовательного стандарта
дошкольного образования»**



Образовательная программа детского сада

- Социально-коммуникативное развитие;
- Речевое развитие;
- Познавательное развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

Блоки физкультурно – оздоровительной работы

Создание условий
для двигательной
активности

Система
двигательной
активности +
система
психологической
помощи

Система
закаливания

1. В повседневной
жизни
2. Специально
организованная

Организация рационального
питания

Диагностика уровня
физического развития,
состояния здоровья,
физической
подготовленности,
психоэмоционального
состояния

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		гибкий режим; совместная деятельность взрослого и ребенка; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, бассейна, спортивных площадок, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; подготовка специалистов по двигательной деятельности
Система двигательной активности + система психологической помощи		утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей (в спортивном зале); двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки во время совместной деятельности; бодрящая гимнастика после дневного сна; упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; профилактика плоскостопия; физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; дни здоровья; спортивно-ритмическая гимнастика; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; психологическое сопровождение
Система закаливания	В повседневной жизни	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); контрастные воздушные ванны (перебежки);
I		солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание; мытьё рук до локтя прохладной водой
	Специально организованная	полоскание рта
Организация рационального питания		организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; строгое выполнение натуральных норм питания; замена продуктов для детей-аллергиков; питьевой режим; С-витаминизация третьих блюд; гигиена приема пищи; индивидуальный подход к детям во время приема пищи; правильность расстановки мебели
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика физической подготовленности к обучению в школе; диагностика развития ребенка; обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом

Двигательная активность (ДА) дошкольников

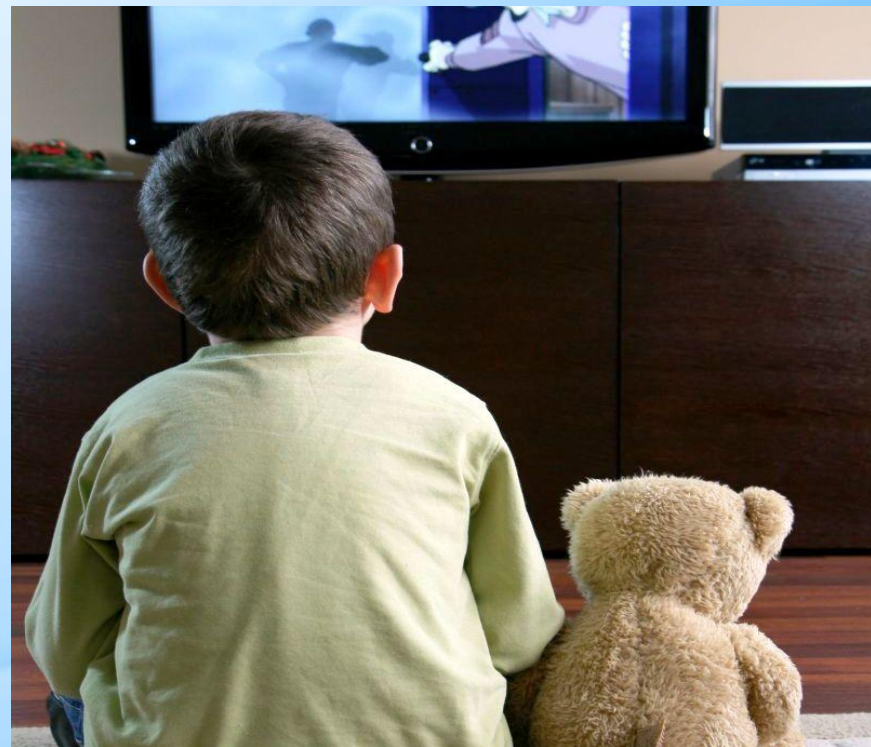
Назовите основные жизненно важные движения, сформировавшиеся в процессе эволюционного развития организма человека каждое из которых имело свое значение в дальнейшем

Бег и ходьба

Прыжки и
лазание

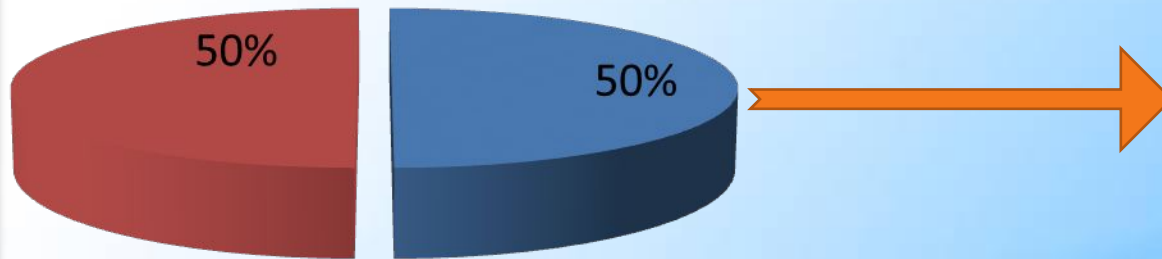
Метание

Недостаточная двигательная активность - гиподинамия



Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, осуществляемое ребенком в течение дня

Общая продолжительность двигательной активности



**90% - малой и
средней
интенсивности
10 – 15% - большой**

Режим двигательной активности

Режимные моменты	Кораблик (1,5 – 3)	Зайчата (3 – 4)	Непоседы (4 – 5)	Солнышко (5 – 6)	АБВГД-йка (6 -7)
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10 — 20 мин	Ежедневно 10 — 20 мин	Ежедневно 10 — 20 мин	Ежедневно 10 — 20 мин	Ежедневно 10 — 20 мин
Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 ОРУ	Ежедневно 8 мин из 5-6 ОРУ	Ежедневно 10 мин из 6-7 ОРУ	Ежедневно 10 мин из 6-8 ОРУ	Ежедневно 10 мин из 8-10 ОРУ
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
Прогулка за пределы участка	-	-	-	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Гимнастика после дневного сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	5— 10 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин.	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 25 - 30 мин.
Спортивные упражнения, игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Формы организации двигательной активности

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов

- *утренняя зарядка*
- *прогулка*
- *физминутки*
- *динамические паузы между занятиями*
- *подвижные игры и физические упражнения на прогулке*
- *гимнастика после сна*
- *дыхательная гимнастика*
- *гимнастика для глаз*
- *пальчиковая гимнастика*
- *индивидуальная работа по физическому развитию*

Формы организации двигательной активности

2. Организованная двигательная деятельность:

- НОД по физическому развитию
- НОД по музыкальному развитию (хореография)



Формы организации двигательной активности

3. Самостоятельная двигательная деятельность



Формы организации двигательной активности

4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

- дни здоровья (раз в квартал)
- физкультурный досуг (раз в месяц)
- физкультурный спортивный праздник (2 раза в год)



5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа с семьями воспитанников

Формы работы:

- *родительские собрания («Семья – здоровый образ жизни», «Педагогика здоровья»);*
- *клуб психолого – педагогической поддержки родителей «Гармония» («Игра – дело серьёзное»);*
- *проведение экскурсий (походы в лес, на речку, на железную дорогу);*
- *участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях, проводимых в детском саду ;*
- *наглядное информирование родителей – стенды, памятки, фотовыставки;*
- *анкетирование, как индивидуальная форма работы.*

Спасибо за внимание!