



**Планирование режимных моментов:
утренней гимнастики, гимнастики
пробуждения, физкульт - минутки, прогулок,
закаливания в течение дня**
Подготовила : Грабович Э.Э.





Планирование воспитательной образовательной работы в группе ДООУ будет эффективным, если соблюсти три главных условия:

- объективная оценка уровня знаний воспитанников группы в момент планирования;**
- четкое представление тех результатов, уровня работы, которые к концу планируемого периода должны быть достигнуты;**
- выбор оптимальных путей, средств, методов, которые помогут добиться поставленных целей, а значит, получить планируемый результат.**





В ДОУ возможно применить следующую форму планирования физкультурно- оздоровительных мероприятий:

Перспективное годовое планирование (возможен – поквартальный вариант), с учетом Базовой и Парциальных Программ и с учетом возраста детей):




**е» рекомендуется отразить перспективное
есяцам или по неделям « здоровье**

сберегающих » методик: точечный массаж, дыхательная



Забота о здоровье воспитанников –
МИССИЯ ДЕТСКОГО САДА.





Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие и оздоровительные мероприятия. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разные виды физической культуры:



Подвижные и спортивные игры

Утренняя гимнастика

Динамические паузы

Гимнастика пробуждения

Прогулки

Закаливание





Утренняя гимнастика

Проводится ежедневно! 10 минут- для 6-7 лет

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ. Воспитатель следит за тем, чтобы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не задерживали друг друга разговорами.

Продолжительность утренней гигиенической гимнастики - 8—10 мин.

Утренняя гимнастика может быть:

- традиционная;
 - игрового характера;
 - с использованием полосы препятствия;
 - с использованием простейших тренажеров;
 - ритмическая
 - сюжетная
- в группе, в зале, на свежем воздухе.





Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах, например:



1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.
2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, вдох. – И. п. – выдох. (8 раз.)
3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).
7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному





Физкультминутка

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



Гимнастика пробуждения

Это закаливающие процедуры для пробуждения организма после дневного сна. Проводим ежедневно после дневного сна. Длительность проведения гимнастики должна составлять 7-15 минут. В неё входит:

□ *Комплекс упражнений для разминки в постели (гимнастика пробуждения).*

□ *Дыхательная гимнастика.*

□ *Ходьба по массажным дорожкам, само-массаж.*

Цель данных упражнений – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата. А также является закаливающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.





ПРОГУЛКИ

Организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой . Время прогулки зависит от времени года.





Закаливание

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, вода и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам.





В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно-солнечными ваннами.






Первое правило -начинать закаливание надо постепенно.




Второе правило - систематичность (непрерывность) воздействия на организм.

Третье правило - индивидуальный подход.





Организация закаливающих мероприятий в подготовительной группе

- 
- 
- 
- ✓ 1 квартал- осень: Сухое растирание после утренней гимнастики; физкультурные занятия, ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий;
 - ✓ 2 квартал-зима: обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; физкультурные занятия, ходьба босиком; ходьба по мокрым дорожкам (до 1 мин)
 - ✓ 3 квартал- весна: обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, ходьба босиком, воздушные ванны; игры на мокрых дорожках (до 4 мин) во время дневной гимнастики; обливание ног водой комнатной температуры
 - ✓ 4 квартал- лето: те же процедуры, что и в 3 квартале



Динамические и спортивные игры

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки и в группе.

Длительность 10-30 мин. Фронтально или подгруппами.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.





Заключение

Планирование - это целесообразная организация педагогического процесса, которая позволяет:

- ✓ устранить неопределенность;
- ✓ сосредоточить внимание на главных задачах;
- ✓ добиться эффективного функционирования и облегчить контроль.

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ-ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!

