

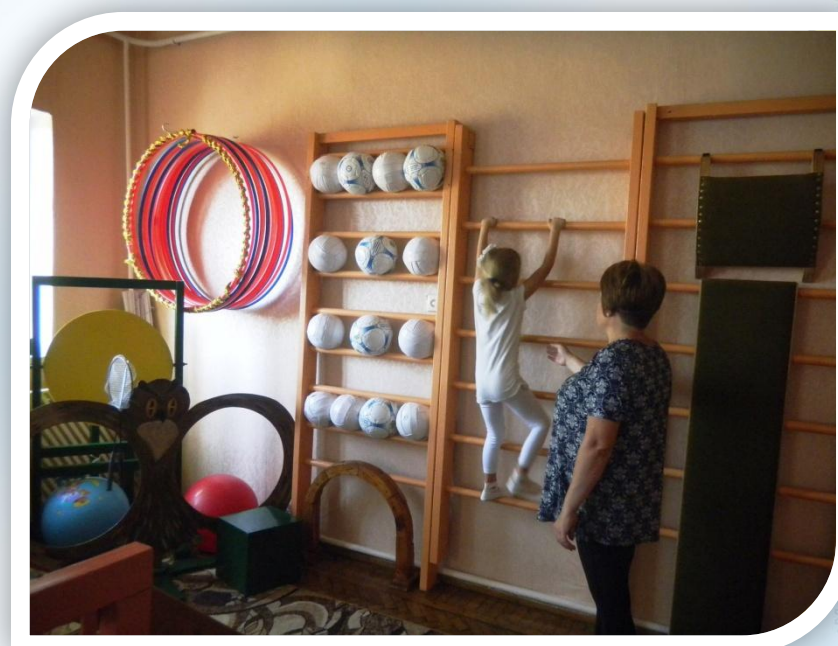
Управление образования администрации г.Шахтерска  
Шахтерское дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного типа №9 «Восход»

## «Организация двигательной активности дошкольника»



Подготовил:  
Болдарева С.А.  
старший воспитатель

На сегодняшний день наиболее актуальными в деятельности любого ДООУ являются вопросы физкультурно-оздоровительной работы, основная задача которой — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка, развитию двигательной активности. И начинать эту работу следует с детьми раннего возраста, т. к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве.



Всем давно известно, что движение — это врожденная, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Это доказано многочисленными исследованиями известных ученых, педагогов и психологов.



# Формы организации двигательной деятельности в ДОУ



НОД по физической культуре



Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, динамические паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия



Физкультурный уголок в группе;  
Самостоятельная двигательная деятельность детей;

Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.

# НОД по физической культуре - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям и развитию двигательной активности детей

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков. Образовательная деятельность по физической культуре способствует формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Од со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программно материала в определенной последовательности. Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой.



Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.



## Физкультминутка

Кратковременные физические упражнения - проводятся в процессе образовательной деятельности. Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка. На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти рук, включают также ходьбу и подскоки, 2-3 упражнения для плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища.



## Динамические паузы

Динамические паузы (двигательные разминки) предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе НОД, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваемом помещении.





# Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;
- поднятие мышечного и психического тонуса;
- создание хорошего настроения на вторую половину дня;
- закаливание организма ребёнка;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.



## Закаливание

воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости детского организма. Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и

последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным.



# Подвижные игры и физические упражнения на улице

При проведении подвижных, спортивных игр и физических упражнений на улице, следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Взрослые должны следить за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался.



# Физкультурный уголок

Главная задача взрослого – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование.

Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в определенном возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, прыжки; катание и прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, перелезание через бревно и т.д. Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности.



# Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью

Физкультурный праздник является для ребенка особым радостным событием для ребенка. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу

включаются движения, предварительно разученные во время образовательной деятельности. Они доставляют ребенку радость и удовольствие



## Список литературы:

1. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение».1978. 272с.
2. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М. «Просвещение».1983.144 с.
3. Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова. Воспитателю по физической культуре в дошкольных учреждениях. М. «Академия».2002.316с.
4. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, «Просвещение»» 2000 г.  
«Занимательная физкультура для дошкольников»
5. К.К. Утробина, издательство ГНОМ и Д, 2003 г. «Воспитание ребенка дошкольника,
6. В.Н. Зимонина «Владос», 2003 г.«Физкультурные праздники в детском саду».
7. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. - С-Петербург: Детство- пресс, 2005.
8. Козырева О.А. Лечебная физкультура для дошкольников.- Москва: Просвещение, 2006 .
9. Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок.- Москва: АНМИ, 1998. Игровая оздоровительная гимнастика  
после дневного сна. – Дошкольное воспитание. 2007. -№2.
10. Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова, В.В.Горелова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.М. «Владос».2008.271с.

**Желаем успехов !**

