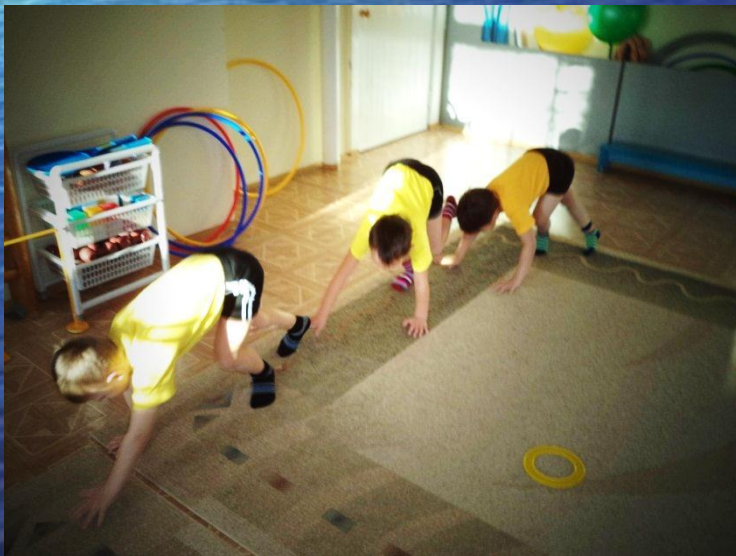


Планирование физического развития в ДОУ

Утренняя гимнастика



Основная задача утренней гимнастики :

- перевести ребёнка в бодрое состояние,
- активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Место проведения утренней гимнастики:

- В физкультурном зале,
- В музыкальном зале,
- В группе,
- На воздухе



Длительность и дозировка утренней гимнастики:

- 1.мл. гр.- 4-5 мин. -3-4 упр.
- 2.мл. гр.- 5-6 мин. -3-4 упр.
- сред. гр.- 6-8 мин. -4-5 упр.
- Стар. гр.- 8-10 мин. -5-6 упр.
- Под . гр.-10-12 мин. -6-8 упр.
- Утренняя гимнастика проводится каждый день до завтрака.
- Один комплекс выполняется 2 недели.

Варианты проведения утренней гимнастики:

- традиционные с использованием ОРУ,
- с включением оздоровительных пробежек,
- с включением полосы препятствий ,
- с элементом ритмики .

Утренняя гимнастика делится на 3 части:

- **Вводная**
- **Основная**
- **Заключительная**

Гимнастика пробуждения

Цель: активизировать физиологические системы в процессе закаливания



Структура гимнастики пробуждения :

- пробуждение,
- упражнение в постели,
- упражнения возле кровати,
- разминка в групповой комнате.

Условия для проведения гимнастики пробуждения



Главное правило оздоровительной гимнастики :

- исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и ,как следствие , головокружение.

Оздоровительная гимнастика

может включать :

- комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки,
- комплекс дыхательной гимнастики, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей,
- длительность гимнастики 12-15 мин.

Физкультминутки

Цель: предупреждение утомления,
восстановление умственной
работоспособности

Значение: помогают отдохнуть, снять
напряжение, утомление мышц

Формы проведения физкультминуток:

- в форме подвижной игры,
- в форме дидактической игры,
- в форме танцевальных движений,
- в форме выполнения движений под текст , содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей.

Требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15),
- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы,
- упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные мышцы,
- комплексы подбираются от вида занятий,
- комплекс физкультминуток состоит из 2-4 упражнений , длительность 1.5 - 2 мин.

Прогулка



Планирование прогулки:

- в течении дня прогулка организуется утром и вечером,
- подбирая игры для дневной прогулки , нужно учитывать предыдущую деятельность детей,
- игры подвижного характера нужно проводить через 25-30 минут после еды,
- в течении года проводится 10-15 новых игр.

Значение прогулки:

- -развивает умственные способности и наблюдательность,
- -даёт возможность знакомить с родным городом,
- -удовлетворяет естественную потребность ребёнка в движении,
- -у детей вырабатываются двигательные умения и навыки , мышечная система,
- -решаются задачи умственного, нравственного, физического, трудового, эстетического воспитания.

Структура прогулки:

- Наблюдения,
- подвижные игры,
- индивидуальная работа по физвоспитанию,
- сюжетно – ролевые игры,
- упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук,
- трудовая деятельность.

Закаливание в течение дня

- Воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Водные мероприятия:
 - обтирание
 - обливание
 - купание



Воздушные ванны солнечные ванны

« Здоровье в порядке,

спасибо Зарядке!»



Водные мероприятия



Купание в бассейне

Рекомендации:

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Необходимо, чтобы все участники педагогического процесса – педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психологического здоровья детей.



Спасибо за внимание