

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ:  
ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ, КАК  
ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-

Подготовила  
воспитатель по физической культуре  
МБДОУ №17 «Аистёнок»  
Солдаткина Мария Вениаминовна

# ЧТО ГЛАВНОЕ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ?

**РЕБЁНОК ДОЛЖЕН РАСТИ ЗДОРОВЫМ!**

Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

## **Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ -**

это систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, направленная на:

- Охрану и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия (формирование гармонически развитой личности);
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

# ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Физкультурные занятия и игры на улице
- Физкультминутки
- Досуги и праздники
- Гимнастика после дневного сна
- Дыхательная гимнастика
- Корригирующая гимнастика
- Самостоятельная двигательная активность в группе и на улице



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ -

- это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма:

- развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат,
- обеспечивает усвоение ребенком доступных его возрасту движений, укрепляет потребность в движениях.
- приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечнососудистых заболеваний и мышечной слабости,
- стимулирует здоровый образ жизни.

## Двигательная активность детей зависит:

- от времени года (отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний)
- от дня недели (двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей).

## Периоды двигательной активности в течение дня:

- утренний - с 8 до 9 часов
- дневной - с 10.30 до 12 часов
- вечерний - с 16.30 до 19 часов.

# УРОВНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- **Дети с нормальной двигательной активностью.** Им присуща деятельность, насыщенная разными играми, движениями и правильным их чередованием. Они широко используют разнообразные физкультурные пособия, сами уверенно организуют подвижные игры. Присуще уравновешенное поведение, жизнерадостное настроение.
- **Дети малоактивные, малоподвижные.** Им присуща однообразная деятельность. Они длительное время затрудняются в выборе игры, предпочитая наблюдать за своими сверстниками или играть в малоподвижные игры. У них отмечается недостаточное развитие двигательной функции, неумение использовать имеющийся двигательный опыт, а это в свою очередь отрицательно сказывается на психическом развитии. Характерна нерешительность, застенчивость, замкнутость, обидчивость, плаксивость.
- **Дети с повышенной двигательной активностью.** Им присуща деятельность, насыщенная бесцельной беготней. Отличаются неумением и нежеланием выполнять движения в умеренном темпе, играть в игры, требующие точного выполнения правил. У них устойчивый интерес к играм военной тематики, носящие затяжной и однообразный характер. Не умеют считаться с замыслами товарищей, действовать так, чтобы не нарушать правил, не умеют надолго сосредоточить внимание.

**Вывод:** определение уровня (степени) двигательной активности детей, даёт возможность проводить дифференцированное педагогическое руководство подвижными играми, уделяя особое внимание малоподвижным и чрезмерно активным детям.

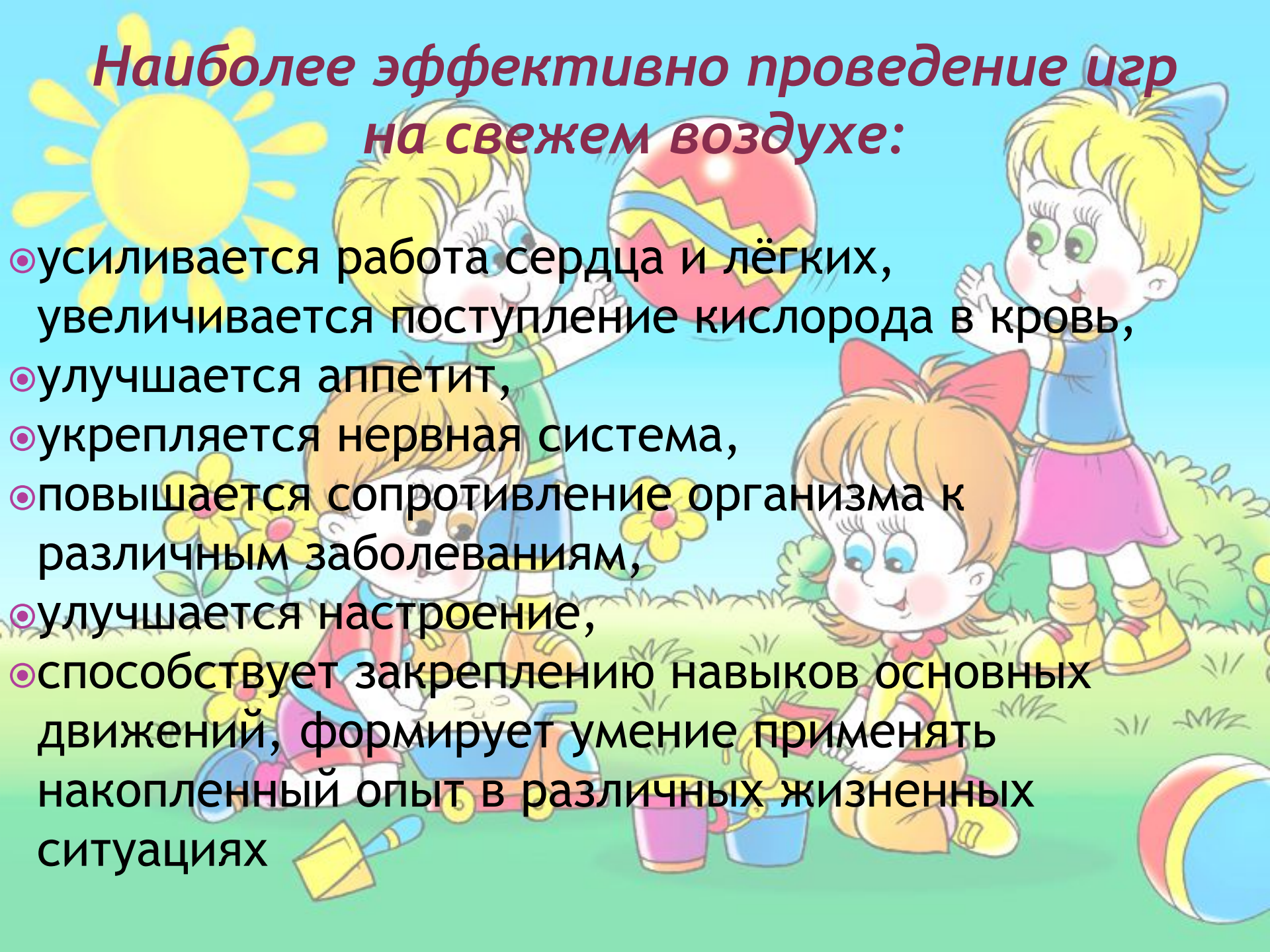
# УВЕЛИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА -

является одной из задач ДООУ, направленной на сохранение здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Основным средством является - игра, занимающая важнейшее место в жизни ребёнка, и рассматривается как одно из главных средств воспитания.

## *Наиболее эффективно проведение игр на свежем воздухе:*

- усиливается работа сердца и лёгких, увеличивается поступление кислорода в кровь,
- улучшается аппетит,
- укрепляется нервная система,
- повышается сопротивление организма к различным заболеваниям,
- улучшается настроение,
- способствует закреплению навыков основных движений, формирует умение применять накопленный опыт в различных жизненных ситуациях



# НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИГР НА УЛИЦЕ:

- Для полноценной игры на прогулке важно, чтобы одежда позволяла детям свободно двигаться и соответствовала погоде.
- Погодные условия (не допускать перегрева и переохлаждения).
- Безопасность предметно-пространственной среды.
- Большое значение имеет дозировка нагрузки, дети устают (особенно младший возраст) и могут потерять интерес к играм (воспитатель обеспечивает сочетание подвижных и спокойных игр).
- Содержание игр должно соответствовать уровню развития, подготовленности играющих и их состоянию здоровья, быть доступным и интересным для них.
- Должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью (после спокойных занятий (художественное творчество, коммуникация, познание), проводятся игры большой подвижности; а после физической культуры, музыки - спокойные и игры средней подвижности).



**Дети любят зиму, ведь зима — это свежий морозный воздух и волшебное убранство природы.**

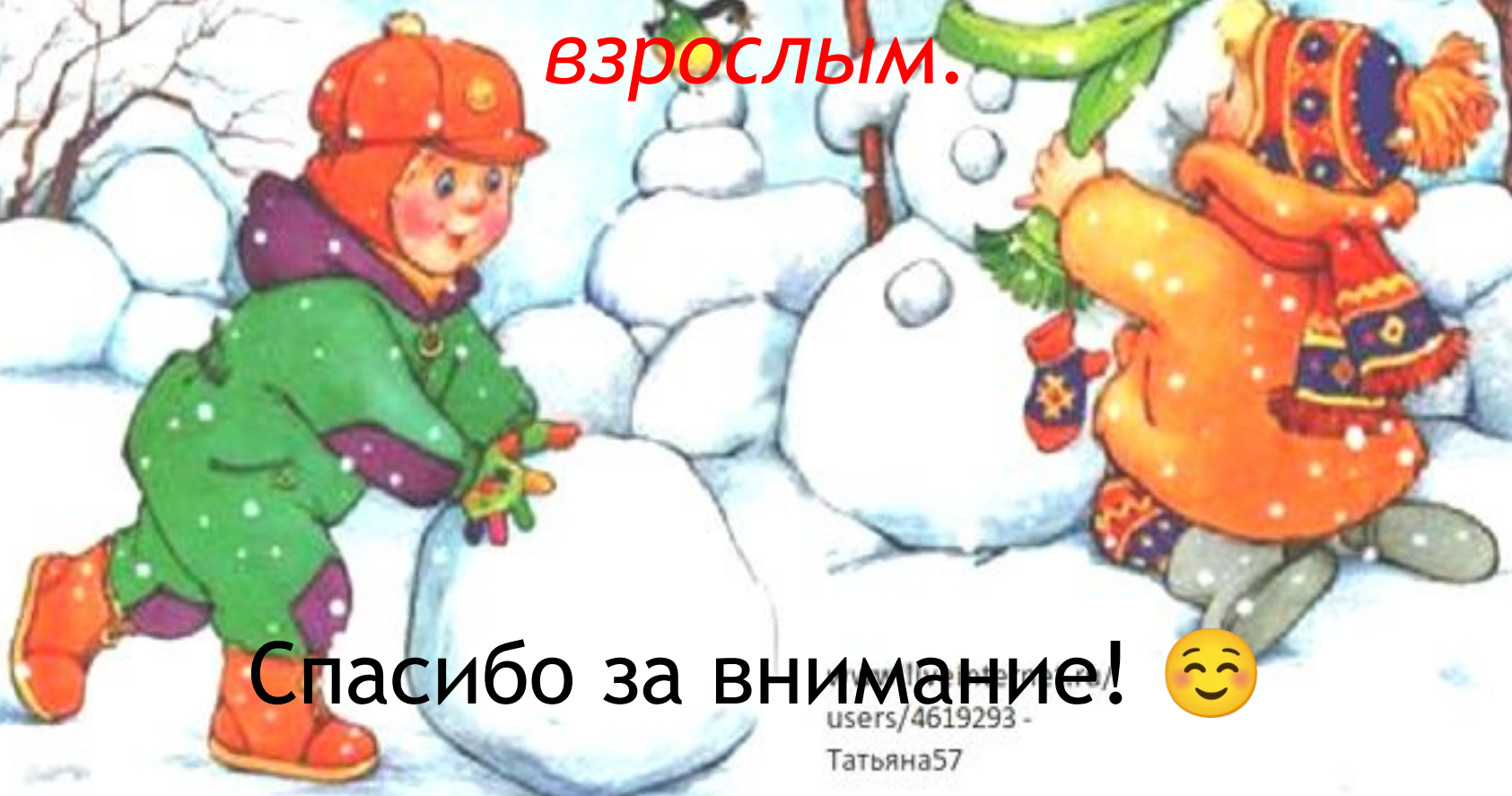
**Прогулки в детском саду зимой это:**

- Замечательный способ оздоровления (пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для закаливания и их физического развития).
- На прогулке дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.
- На улице дети получают возможность проявить смелость, ловкость, сноровку.

# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПЛОЩАДКЕ:

- Игры со снегом и льдинками («кто дальше бросит?», «Ловишки со снежком», «Накорми медведя» ).
- Сооружение снежных построек (городки по русским народным сказкам, лабиринты, цели для метания, ходьба по снежной дорожке, горки, воротца для подлезания).
- Катание на санках («Саннный поезд», «Черепахи», эстафеты с санками)
- Тематические игры («Два мороза», «Берегись заморожу!», «Снежинки и ветер», «Снежная карусель», «Ловишки-ёлочки», «Дед Мороз и снеговички», )

*Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение – такой результат прогулок зимой понравится всем: и детям, и взрослым.*



Спасибо за внимание!

