

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГБОУ СПО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №15**

**ПРЕДМЕТНАЯ КОМИССИЯ  
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **КУРСОВАЯ РАБОТА**

# **ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**Галай Светлана Владимировна  
Группа ПП-2  
Предмет: Методика физкультурного  
воспитания и развития детей  
дошкольного возраста  
Руководитель:  
Воробьёва Л.П.**

**Москва -2013**

# Актуальность исследования

Здоровье - это базовая ценность и необходимые условия полноценного психического, физического и социального развития ребёнка.

Для поддержания здоровья необходимы профилактические и оздоровительные мероприятия.

## профилактическим и оздоровительным мероприятиям

закаливание

утренняя  
гимнастика

физкультурные  
занятия

активный  
отдых

**Объект исследования:** закаливание детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** особенности закаливания детей младшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях.

**Задачи исследования:**

- Изучить теоретические основы закаливания детей дошкольного возраста.
- Дать характеристику возрастным особенностям детей младшего дошкольного возраста.
- Раскрыть методику проведения физкультурных занятий по закаливанию детей младшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

- Изучение психолого-педагогической и методической литературы.

# Что такое закаливание?

Закаливание — это активный процесс, который предполагает намеренное использование естественных холодových воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма; система закаливающих моментов в ритме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.



# Методы закаливания

Самый традиционный – метод постепенного  
увеличения силы раздражителя

Метод контрастный

Метод без снижения температуры

Метод интенсивного закаливания

# Виды закаливания

Закаливание воздухом

Воздушные ванны

Сухое обтирание

Дыхательная гимнастика

Прогулки

Ходение босиком

Закаливание водой

Гигиенические процедуры

Общие водные процедуры



# Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста

Важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются - преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность поведения, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей младшего дошкольного возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определённым отношениям в коллективе.





# на физкультурных занятиях

- Использование легкой физической формы (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь
- Наличие физических нагрузок в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения)
- Проведение физкультурных занятий на воздухе ( закаливание солнцем и воздухом )
- Соблюдение температурного режима в зале
- Ходьба по массажным коврикам
- Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия)
- Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения)



# Создание условий организации оздоровительных режимов для детей в дошкольном учреждении

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
2. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
5. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

# Типы физкультурных занятий

По  
содержанию

- гимнастика
- подвижные игры
- спортивные упражнения и элементы спортивных игр
- развитие ориентировки
- занятия походы (туризм)

