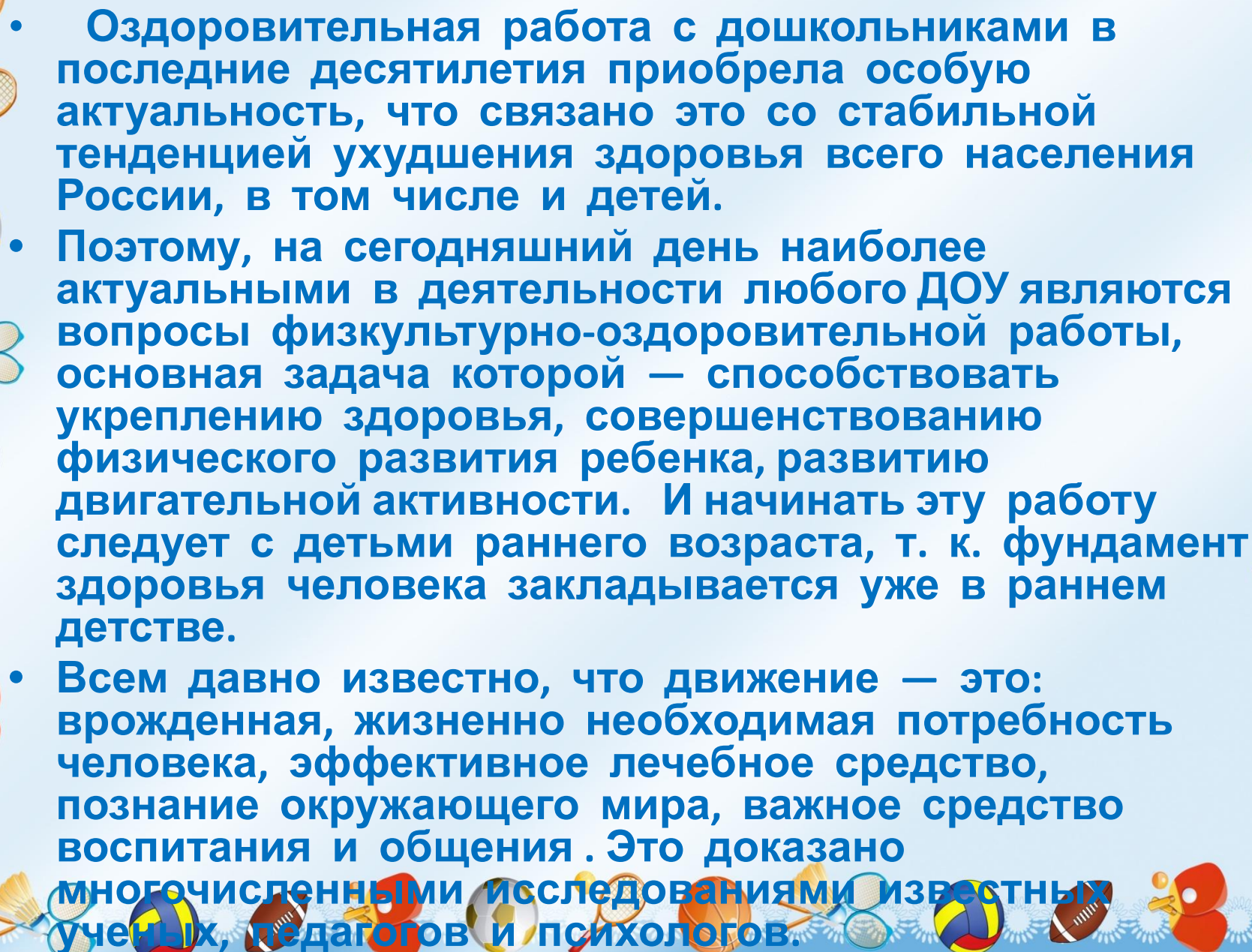


# «Работа ДОУ по развитию у детей двигательной активности в режиме дня»




Подготовила:  
старший  
воспитатель  
Николаева С.И.

г.Нелидово Детский сад №1  
2013г.


- 
- Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано это со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей.
  - Поэтому, на сегодняшний день наиболее актуальными в деятельности любого ДОО 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 физическому развитию детей;
- Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- Физкультурный уголок в группе;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей;
- Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, all set against a light blue background with white floral patterns.

# НОД по физическому развитию детей - 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 физическому развитию 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. Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н. А. Метловым совместно с ленинградскими физиологами в 30-е 20 столетия.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white sunburst patterns.

# Физкультминутка

кратковременные физические упражнения - проводятся в средней, старшей и подготовительных группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуально напряжения.

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.





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

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

- Обычно двигательные минутки состоят из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

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 генетически predetermined механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли не вызывали резких изменений в растущем организме.
- Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with stylized sunburst patterns.

# Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

При составлении плана проведения подвижных, спортивных игр и физических упражнений на прогулке следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Педагог следит за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался во время прогулок.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения и различные манипуляции с ним (т. е. овладение "школой мяча").

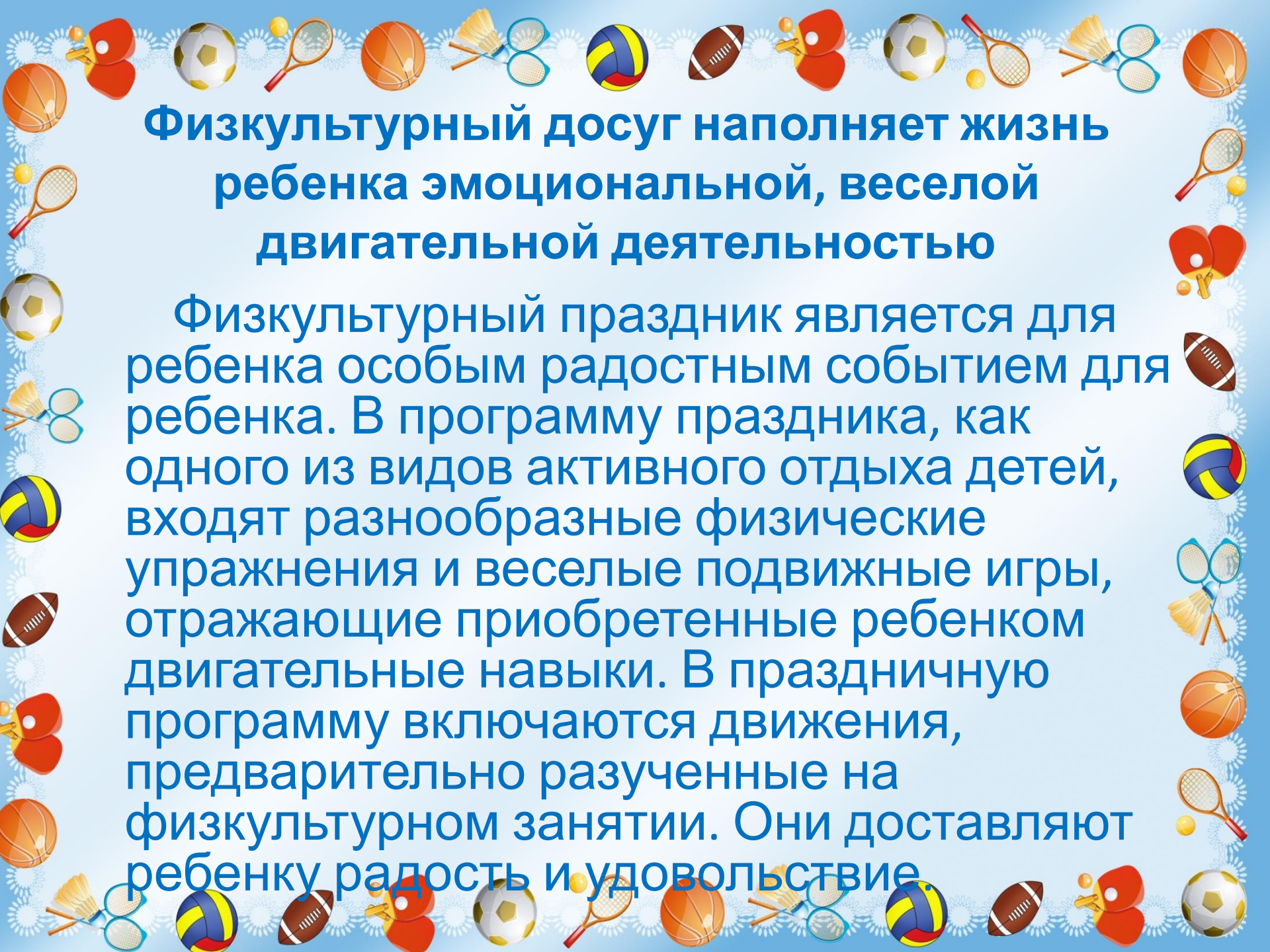
Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, a football, and table tennis paddles, interspersed with small white floral patterns.

# Физкультурный уголок в группе

Главная задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, прыжки; катание, 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. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надёжность и безопасность оборудования.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, interspersed with small white floral patterns.

## 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 на физкультурном занятии. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, and footballs, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.

# «День здоровья»

Со второй младшей группы проводится «День здоровья».

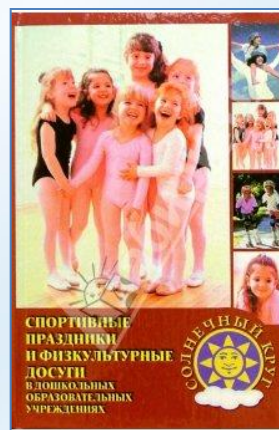
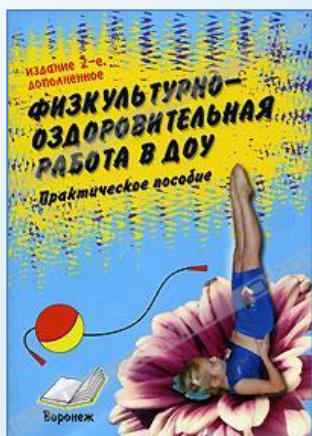
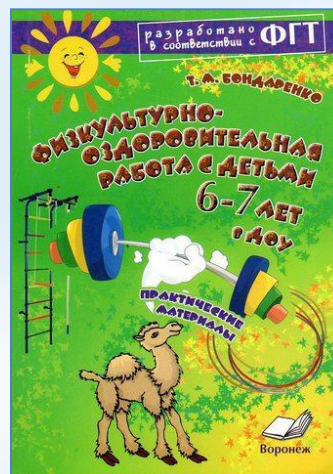
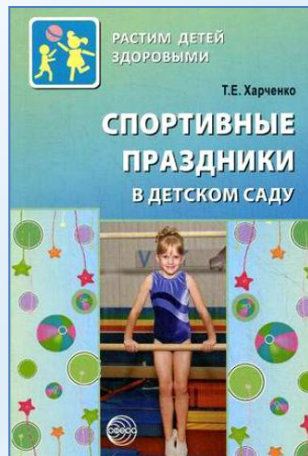
Цель проведения «Дня здоровья» - профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно - эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается пребывание на воздухе, не проводятся организованные формы работы, требующие интеллектуального напряжения.

Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, занимаются творческой деятельностью.

В группах царит праздничная, радостная атмосфера.



# В работе можно использовать:







# 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».1983.144с.
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.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.1249-03.-СПб: Детство-Пресс, 2003.-с.27
12. Теория и методика физической культуры дошкольников. Под редакцией С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. М.: «Сфера». 2008.653с.
13. В.Н.Зимонина . Воспитание ребенка-дошкольника.М.: «Владос».200

Желаем успехов в работе!

