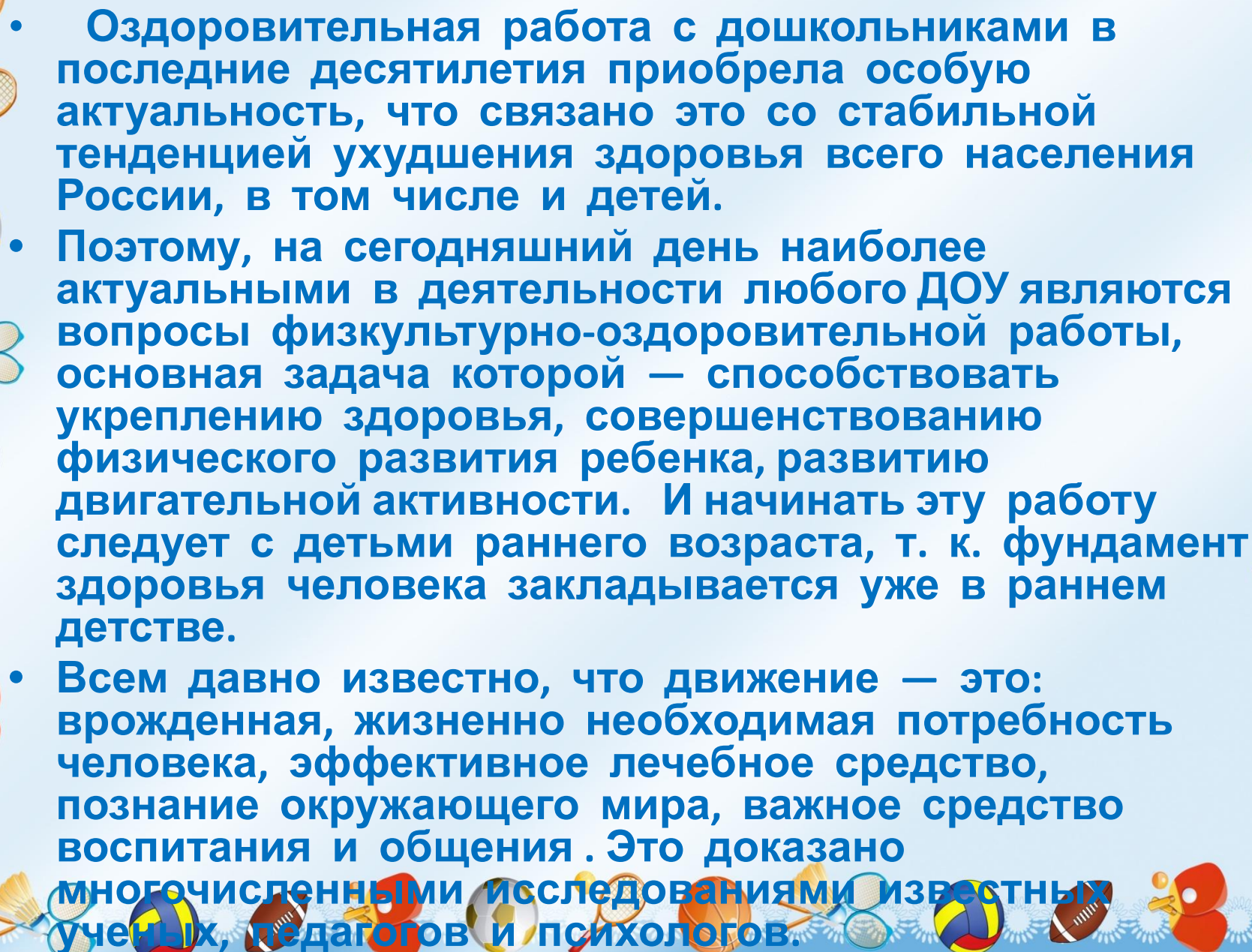



«Работа ДОУ по развитию у детей двигательной активности в режиме дня»



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, interspersed with small 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.



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.



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.

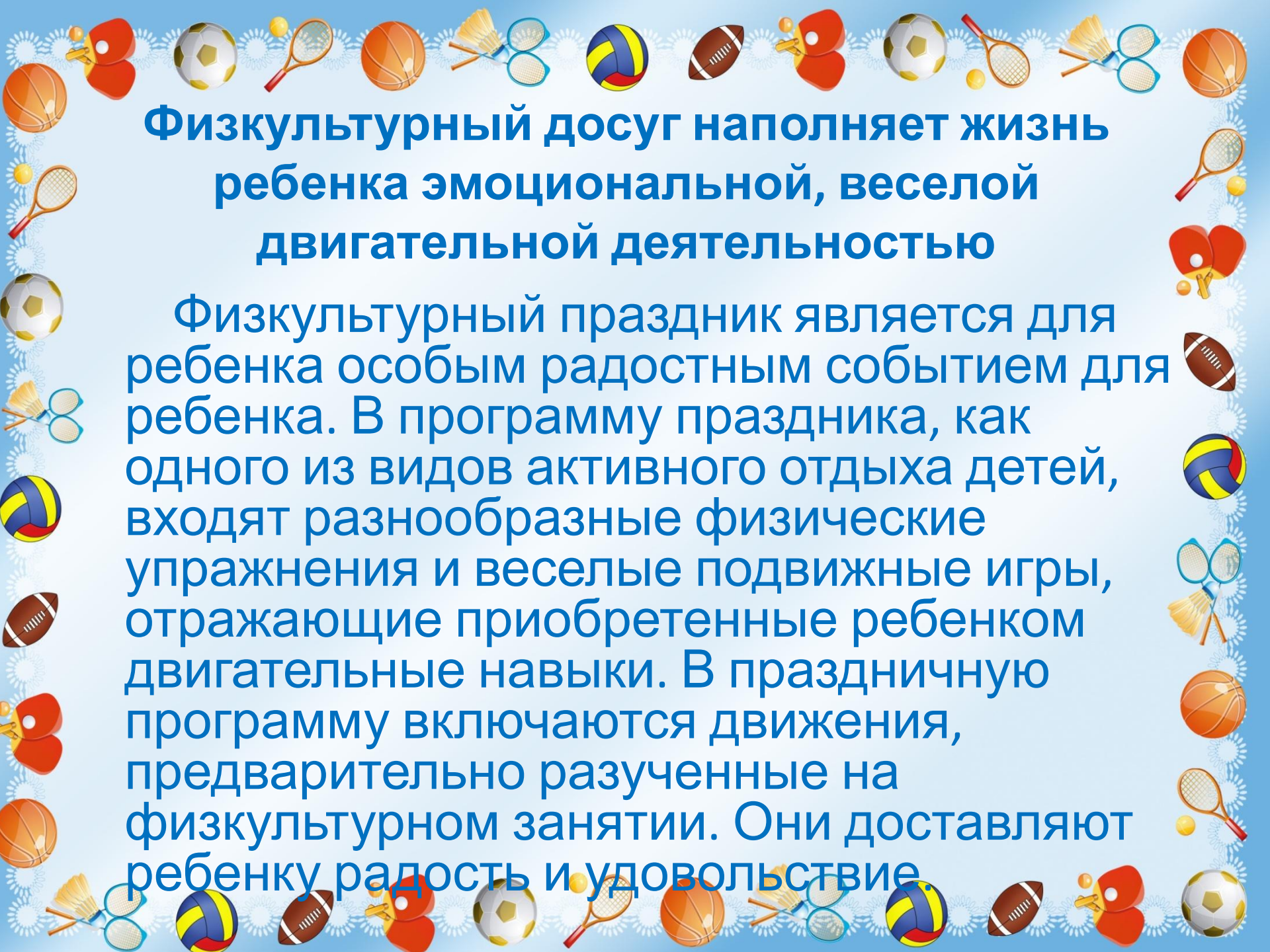
Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения и различные манипуляции с ним (т. е. овладение "школой мяча").

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, and American footballs, 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, all set against a light blue background with 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 American footballs, interspersed with small white floral patterns.

«День здоровья»

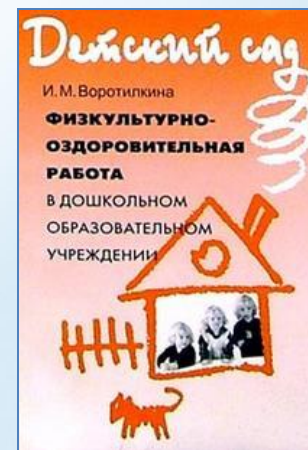
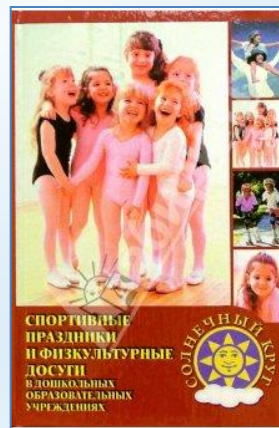
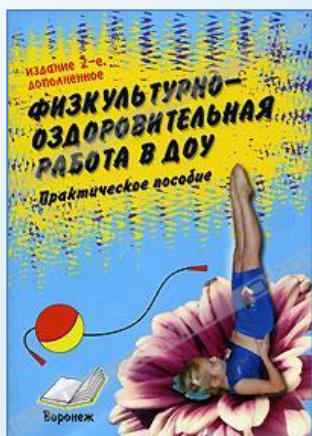
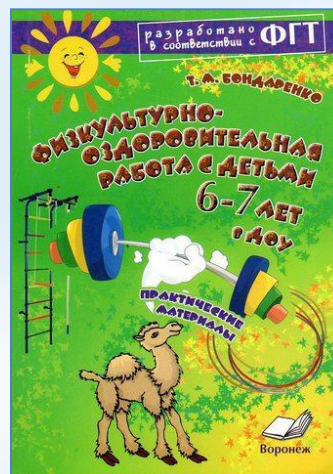
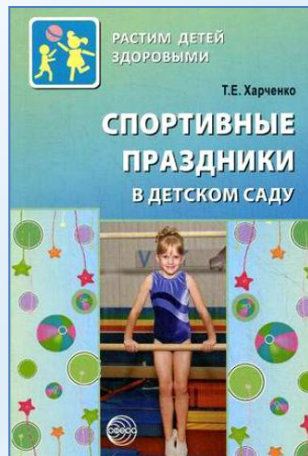
Со второй младшей группы проводится «День здоровья».

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!

