

Консультация для воспитателей

«Развитие физических качеств дошкольников в ходе режимных моментов в ДОУ»

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. В ФГОС прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решать эти задачи в системе работы ДОУ призваны физкультурно-оздоровительные технологии. Реализацию этих технологий осуществляют инструкторы по физической культуре и воспитатели в разных формах организации педагогического процесса.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности.

При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Варианты проведения утренней гимнастики.

- Традиционная гимнастика с ОРУ.
- Гимнастика игрового характера.
- Ритмическая гимнастика. Утренняя гимнастика проводится в зале, групповой комнате. Весной и летом – на площадке (с детьми всех возрастных групп).

Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

Физкультминутка — кратковременные, физические упражнения, проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические

упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии. Это набор общеразвивающих упражнений (упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба.) с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные,) и игры с элементами спортивной игры (футбол), проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки.

Музыкально-ритмическая деятельность так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений. Она тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках.

Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников, и воспитатели, и специалисты ДОУ должны проводить работу с родителями направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются различные уголки и стенды для родителей, проводятся открытые занятия, проводятся беседы, консультации, рекомендуется разнообразным формам организации

Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.