

Показ-панорама «Двигательная активность в режимных моментах»

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 (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решать эти задачи в системе работы ДОО призваны физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Реализацию этих технологий на практике осуществляют инструкторы по физической культуре в тесном взаимодействии с воспитателями ДОО, в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса: в ходе образовательной деятельности, в свободной деятельности детей, а также в процессе режимных моментов и на прогулках.

Одним из важных компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики. Например: комплекс музыкально-ритмических упражнений, утренняя гимнастика игрового характера, утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки, комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа (диск "Здоровье", детский эспандер, детские гантели, гимнастический ролик и т.п.). Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. Образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести **физкультминутку**. Это набор общеразвивающих упражнений (упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки,

ходьба.) с текстовым сопровождением , или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Во время большого перерыва между занятиями рекомендована **двигательная разминка**. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление. 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, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, личностноориентированный подход.

Виды закаливания:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: местные (умывание, мытьё рук прохладной водой ,полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры , ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общие (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне);
- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;

- ходьба босиком.

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. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

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. Используются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Эти движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т.д.) и без них разучиваются с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т.д.), необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр, хороводов.

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, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.