



МАДОУ д/с 19 «Солнышко»

Организация двигательной активности дошкольников

Инструктор по физической культуре Жидкова С. Ю.

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 физической культуре

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, динамические паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия.

Физкультурный уголок в группе;
Самостоятельная двигательная деятельность детей;
Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.

НОД по физической культуре - 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 физической культуре способствует формированию у дошкольников навыков учебной деятельности.

Од со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Дети приучаются слушать указания инструктора, 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.



Физкультминутка

Кратковременные физические упражнения - проводятся в процессе образовательной деятельности. 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.



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



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



Подвижные игры и физические упражнения на улице

При проведении подвижных, спортивных игр и физических упражнений на улице, следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Взрослые должны следить за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался.



Физкультурный уголок. Главная задача педагога – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в определенном 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.



Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Физкультурный праздник является для ребенка особым радостным событием. 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 во время образовательной деятельности. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.



Интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от их двигательной активности.

Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять его.



Будьте здоровы



Спасибо за внимание