

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



Подготовила:  
инструктор по физической  
культуре  
Дик Н.С.

МА ДОУ № 21  
Краснотурьинск  
2020г.

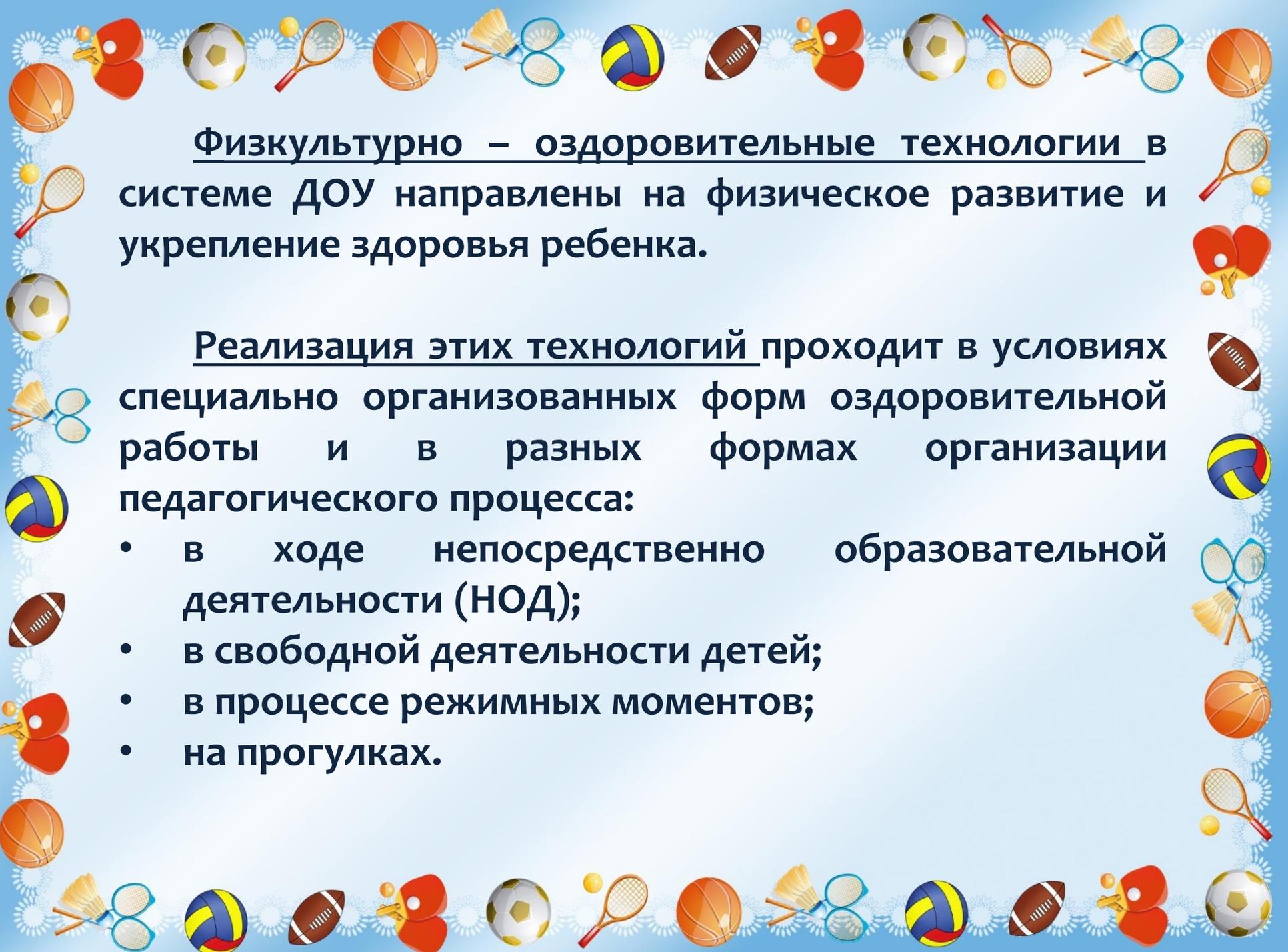
A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.

**Физическое развитие** – это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребенка и основанных на них физических качеств.

A decorative border surrounds the slide, 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 stylized sunburst patterns.

## Задачи по федеральным образовательным стандартам:

- 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.

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.

Физкультурно – оздоровительные технологии в системе ДОО направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Реализация этих технологий проходит в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса:

- в ходе непосредственно образовательной деятельности (НОД);
- в свободной деятельности детей;
- в процессе режимных моментов;
- на прогулках.

# Цепочка двигательного режима воспитанников в течение дня

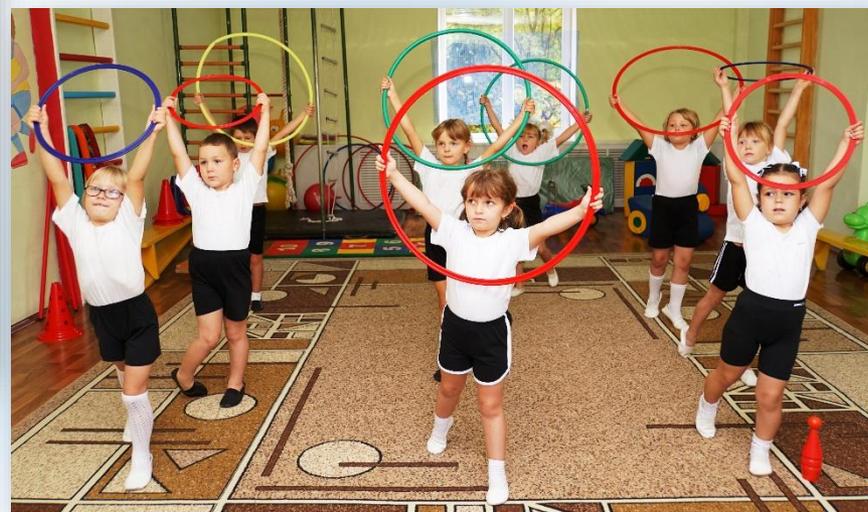


## **Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня:**

- утренняя гимнастика;
- НООД по физическому развитию детей;
- физкультминутки;
- физкультурная пауза (двигательная разминка);
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- зарядка после дневного сна;
- закаливающие мероприятия;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- музыкально-ритмическая деятельность;
- психогимнастика.

# 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.



# НООД по физическому развитию детей

это основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям и развитию двигательной активности детей



# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты.



## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА (ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА)

предотвращает развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе ОД, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.



© roman-lyakhov.com

# Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

**Прогулка** – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.



# Зарядка (гимнастика пробуждения) после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей.

Её оздоровительные цели:

- постепенное пробуждение после дневного сна;
- поднятие мышечного и психического тонуса;
- создание хорошего настроения на вторую половину дня;
- закаливание организма ребёнка;
- профилактика плоскостопия и нарушения осанки.



# Закаливание

(воздушные и солнечные ванны, водные процедуры).

- Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.
- Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным.



# Самостоятельная двигательная деятельность детей

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.



## Музыкально-ритмическая деятельность

это вид музыкальной деятельности, основой которого является взаимодействие музыки и ритмического движения. В процессе движений под музыку дошкольники овладевают культурой тела, «языком движений», происходит совершенствование движений, появляется их выразительность.



# ПСИХОГИМНАСТИКА

это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).



# Работа с родителями

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



**Спасибо за внимание!**



**Успехов в работе!**