


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




Подготовила:
инструктор по физической
культуре
Дик Н.С.

МА ДОУ № 21
Краснотурьинск
2020г.

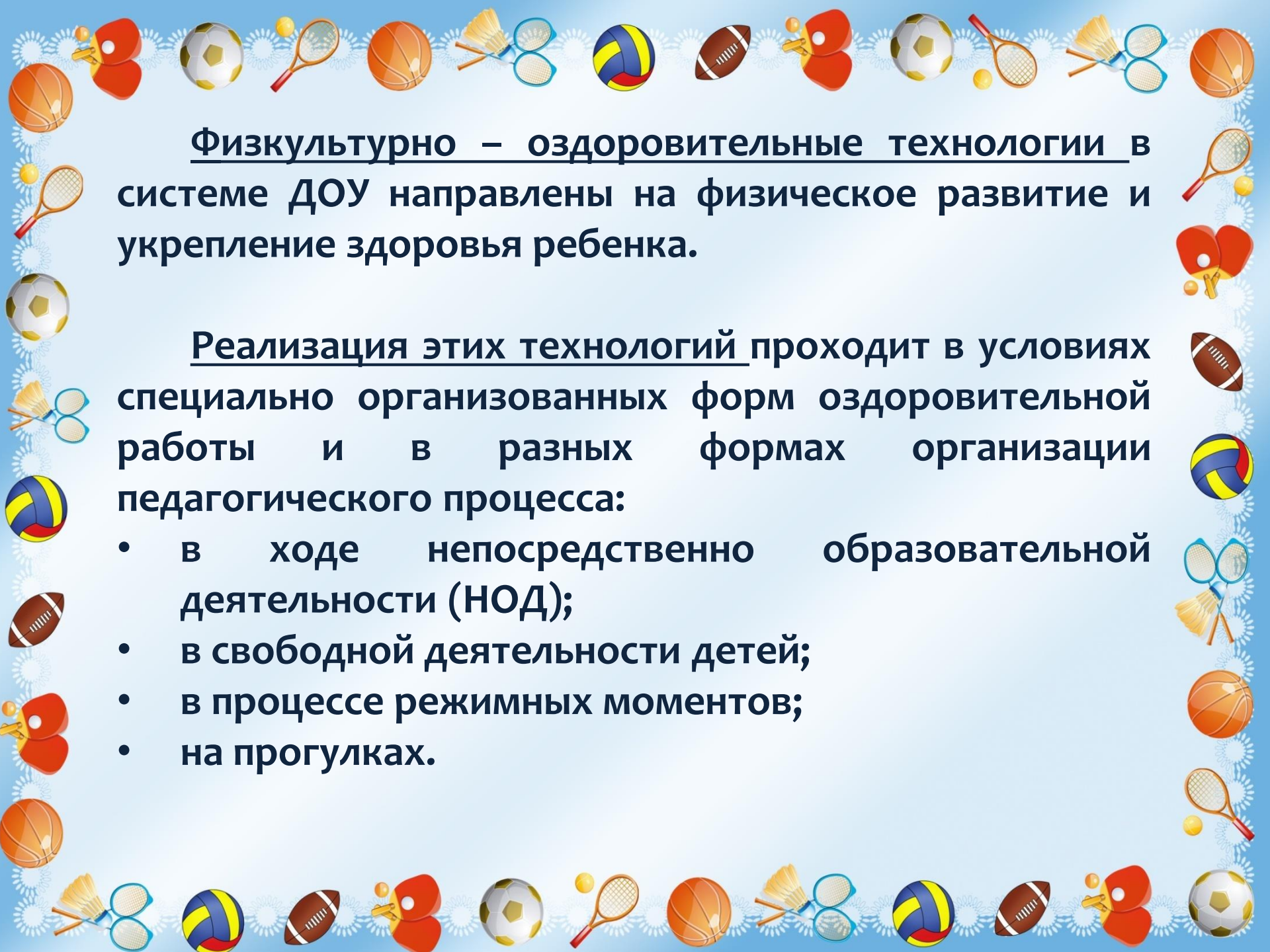
A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, a football, and table tennis paddles, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

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 tennis ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

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, interspersed with stylized sunburst 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.

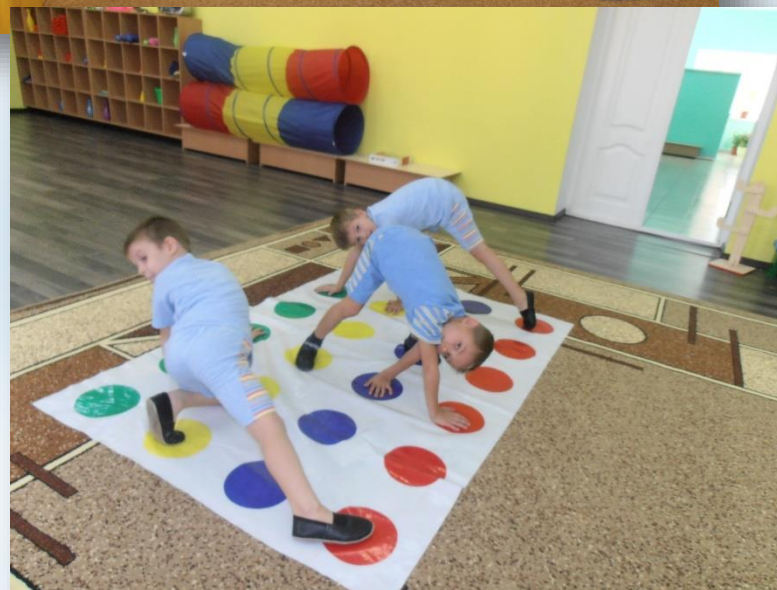


Самостоятельная двигательная деятельность детей

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!