

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №23 общеразвивающего вида с приоритетным осуществление
деятельности по познавательнo-речевому развитию детей
Кировского района Санкт-Петербурга

«Двигательная активность детей в режимных моментах ДОУ в соответствии с ФГОС ДО»



Воспитатель
Свердлина Марина Борисовна

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Поэтому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.



Цель:

- создание двигательного режима для физического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО



Задачи:

- создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;
 - повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- организовать партнерское взаимодействие ДОО и семьи в процессе физкультурно - оздоровительной работы.



ФГОС ДО

В ФГОС ДО 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 (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.

Реализация этих технологий на практике осуществляется в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса: в ходе НОД, в свободной и самостоятельной деятельности детей, в процессе режимных моментов, на прогулках.





Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика;
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутки, динамические паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники, досуги, развлечения;
- музыкальные занятия;
- кружковые занятия, секции;
- совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ с семьями.



Планирование, условия и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течение дня

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используются разные формы проведения гимнастики: - традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика.

Утренняя гимнастика включается в режим и проводится ежедневно, до завтрака. В весенне - летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке. Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении.



Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Назначение ООД по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения ООД по физической культуре разнообразны:

сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, ООД на воздухе.

Интерес к ООД в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

Для того чтобы ООД физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.



Физминутки

Физкультминутки (кратковременные физические упражнения) проводятся в процессе образовательной деятельности.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутки могут проводиться в форме ОРУ, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Действие может сопровождаться текстом.



Прогулка

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

На прогулке длительность игр и упражнений:

10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется организовано образовательная деятельность по физическому развитию, 30-40 минут в остальные дни.

Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх.

Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры:

зимой - катание на санках, ходьба на лыжах;

весной, летом, осенью - футбол, бадминтон, городки.

Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.



Гимнастика после сна

Гимнастика после сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

ФГОС ДО к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

- **Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;**
- **Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;**
- **Закаливающие процедуры.**

Бодрящая гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.



Закаливание

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.

Закаливание : воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, солевые дорожки.



Самостоятельная двигательная активность

на прогулке

Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня имеет не менее важное значение. Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игр: полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель и др.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (обручи, мячи, скакалки и т.д.).



Самостоятельная двигательная активность

в группе

Существует проблема двигательной активности детей в условиях группы. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Как сделать, что бы детям был интересен и доступен данный вид деятельности? Эта проблема решается только с помощью серии игр и новых атрибутов. И конечно организующая и мотивирующая работа педагога в группе. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах, наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий: мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье», 2-3 скакалки, султанчики, ленточки, 2-3 обруча, настольные спортивные игры, тренажеры, массажеры.



Спортивно-игровой час (игры повышенной игровой деятельности)

Основные задачи игрового часа:

- обеспечение необходимого объема двигательной активности;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование осознанного отношения и интереса к физической культуре, в т.ч. и самостоятельной деятельности.

В практике работы используются разнообразные виды и формы проведения динамического часа:
подвижные игры с разной интенсивностью; игры-эстафеты; сюжетные двигательные задания;
командные спортивные игры;



Физкультурно - оздоровительная деятельность

Физкультурные праздники, дни здоровья, физкультурные досуги, спортивные мероприятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Большое оживление вносят **игры с элементами соревнования, эстафеты, ознакомление с элементами разных видов спортивных игр**. Также в ДОУ могут проводиться спартакиады - одна из форм физического развития и активного отдыха детей, способной обеспечить психофизическое благополучие.

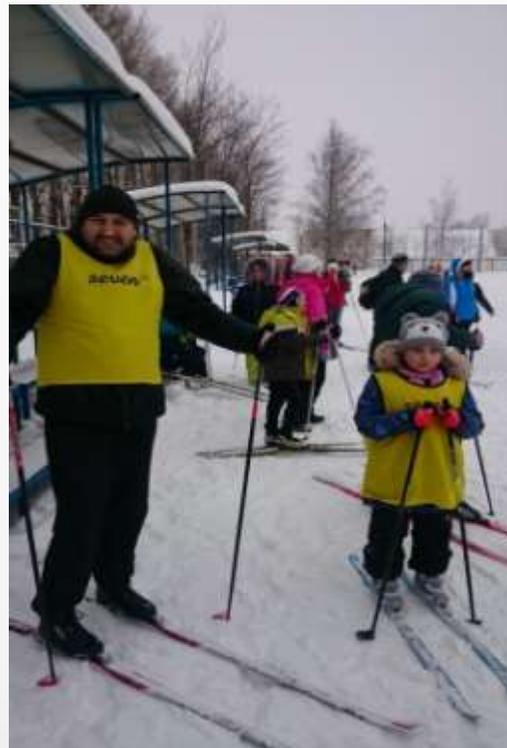


Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДООУ и семьи

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается актуальной в нашем обществе. Данную проблему в детском саду можно решать при взаимодействии педагогов и родителей. Чтобы данная работа имела положительный эффект в ДООУ проводится просветительская работа:

- "родительские уголки", на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки;
- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительные, массовые мероприятия;
- популяризация семейного отдыха, как лучшего вида отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, совместная игра с родителями;
- обучение родителей конкретным методикам и приемам по формированию здорового образа жизни.





Выводы:

Таким образом, правильная организация двигательной активности как в семье, так и в дошкольном учреждении является залогом успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья подрастающего поколения.



Спасибо за внимание!

