

«Формы организации двигательной активности детей дошкольного возраста»

МБДОУ детский сад «Теремок»

Архангельская область, Коношский район, поселок Коноша, ул.Свободы, д.34.

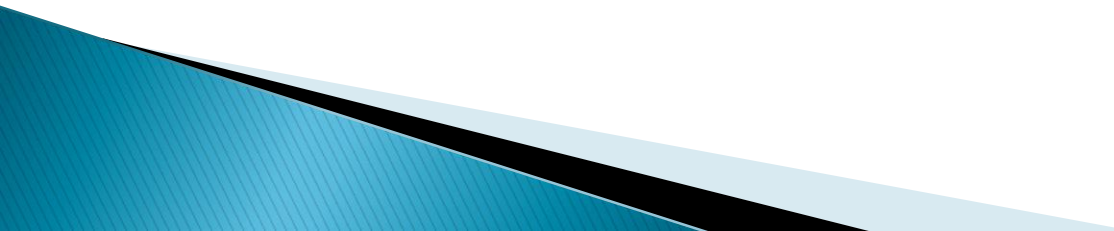
Жукова Ольга Николаевна, старший воспитатель



Двигательная активность человека —
одно из необходимых условий
поддержания нормального
функционального состояния человека,
естественная потребность человека.

Википедия (свободная энциклопедия).

Двигательная активность способствует:

- ▶ развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат;
 - ▶ тренирует и совершенствует физиологические функции организма;
 - ▶ обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений;
 - ▶ укрепляет потребность в движениях.
- 



Федеральный
центр гигиены
и эпидемиологии

САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДОО

СанПиН 2.4.1.3049-13
в последней редакции
ДОШКОЛЬНЫЕ
ОРГАНИЗАЦИИ

СанПиН 2.4.1.3147-13
ДОШКОЛЬНЫЕ
ГРУППЫ





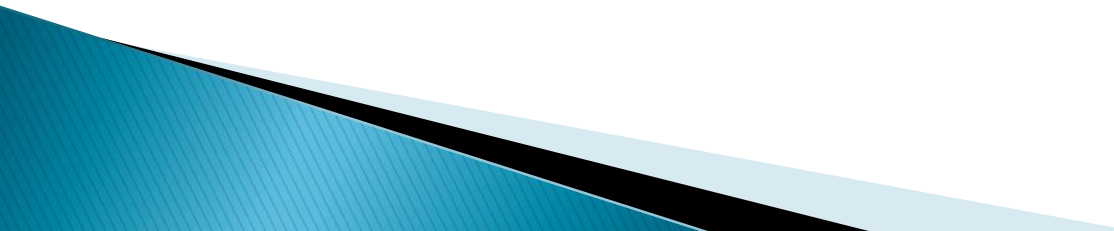
Рекомендуемые формы двигательной активности:

- ▶ Утренняя гимнастика
- ▶ Занятия физической культурой
- ▶ Физкультурные минутки подвижные игры
- ▶ Закаливающие процедуры
- ▶ Гимнастика после дневного сна
- ▶ Физкультминутки
- ▶ Физкультурные (динамические) паузы
- ▶ Прогулка
- ▶ Физкультурные праздники, досуги
- ▶ Дни, недели здоровья
- ▶ Подвижные игры
- ▶ Самостоятельная двигательная деятельность
- ▶ Соревнования, спартакиады
- ▶ Дополнительное образование (кружковая деятельность)
- ▶ Экскурсии

Физкультурное занятие – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Структура занятия	Содержание частей занятия
Первая часть (вводная)	Строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, подскоки.
Вторая часть (основная)	<ol style="list-style-type: none">1. Комплекс общеразвивающих упражнений.2. Основные виды движений.3. Подвижная игра.
Третья часть (заключительная)	Ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями. Упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

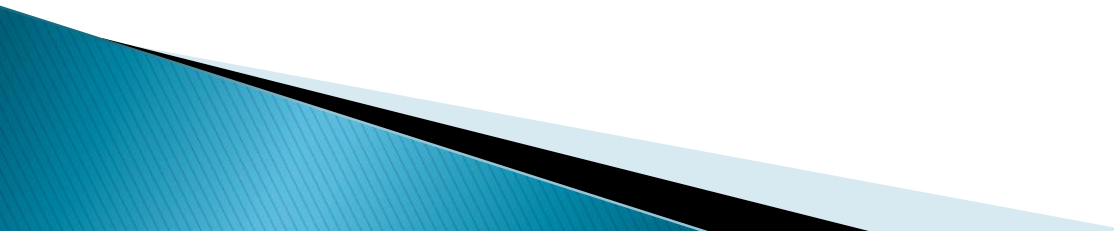
Варианты проведения утренней гимнастики:

- игрового характера
 - с использованием полосы препятствий
 - с включением оздоровительных пробежек
 - с использованием простейших тренажеров и другие.
- 

Основные формы проведения физкультминуток:

- ▶ в форме общеразвивающих упражнений
- ▶ в форме подвижной игры
- ▶ в форме дидактической игры с движением
- ▶ в форме танцевальных движений
- ▶ в форме выполнения движений под текст стихотворения
- ▶ в форме любого двигательного действия и задания

Примерные варианты физкультурных досугов:

- ▶ строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях
 - ▶ строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях
 - ▶ строится на играх – эстафетах
 - ▶ строится на элементах одной из спортивных игр
 - ▶ музыкально – спортивный досуг
- 

Организация и проведение физкультурного праздника:

- ▶ Открытие праздника (выход участников, построение, парад участников)
- ▶ Показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами
- ▶ Проведение игр с элементами соревнования, эстафет, различных видов спортивных упражнений и спортивных игр
- ▶ Включение в содержание праздника «сюрпризного момента»
- ▶ Подведение итогов, награждение детей, общий хоровод, парад участников.

Дни здоровья содействуют
оздоровления детей, предупреждают
утомления.

Во время прогулок могут быть использованы:

- ▶ Подвижные игры
- ▶ Игры с предметами
- ▶ Элементы спортивных игр
- ▶ В жаркую погоду: игры с водой, песком
- ▶ Зимой: катание на санках, на лыжах
- ▶ Организуются спортивные развлечения, проводятся физкультурные праздники

Требования к проведению закаливающих мероприятий:

- ▶ Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка
- ▶ Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий
- ▶ Закаливание должно проводиться систематически
- ▶ Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст
- ▶ Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время года
- ▶ Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка
- ▶ После перерыва возобновление закаливающих мероприятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью:

- ▶ Организация физкультурно – игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий
- ▶ Закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке: во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время
- ▶ Воспитатели должны владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей

Виды гимнастик после дневного сна:

- ▶ Разминка в постели и самомассаж
 - ▶ Гимнастика игрового характера
 - ▶ Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса
 - ▶ Пробежки по массажным дорожкам
- 