

МБОУ «Ерцевская СШ» СП детский сад «Звёздочка»

*«Организация работы по развитию у
детей двигательной активности в
режимных моментах»*



Всемирная организация здравоохранения

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов*

*«Забота о здоровье - важнейшая забота воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

В. Сухомлинский

**Приказ Минобнауки России от
17.10.2013г. №1155
«Об утверждении федерального
государственного
образовательного стандарта
дошкольного образования»**



Образовательная программа детского сада

- Социально-коммуникативное развитие;
- Речевое развитие;
- Познавательное развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

Блоки физкультурно – оздоровительной работы

Создание условий
для двигательной
активности

Система
двигательной
активности +
система
психологической
помощи

Система
закаливания

1. В повседневной
жизни
2. Специально
организованная

Организация рационального
питания

Диагностика уровня
физического развития,
состояния здоровья,
физической
подготовленности,
психоэмоционального
состояния

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
|--|----------------------|---|
| Создание условий для двигательной активности | | гибкий режим; совместная деятельность взрослого и ребенка; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, бассейна, спортивных площадок, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; подготовка специалистов по двигательной деятельности |
| Система двигательной активности + система психологической помощи | | утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей (в спортивном зале); двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки во время совместной деятельности; бодрящая гимнастика после дневного сна; упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; профилактика плоскостопия; физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; дни здоровья; спортивно-ритмическая гимнастика; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; психологическое сопровождение |
| Система закаливания | В повседневной жизни | утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); контрастные воздушные ванны (перебежки); |

| | | |
|---|---------------------------|---|
| I | | солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание; мытьё рук до локтя прохладной водой |
| | Специально организованная | полоскание рта |
| Организация рационального питания | | организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; строгое выполнение натуральных норм питания; замена продуктов для детей-аллергиков; питьевой режим; С-витаминизация третьих блюд; гигиена приема пищи; индивидуальный подход к детям во время приема пищи; правильность расстановки мебели |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния | | диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика физической подготовленности к обучению в школе; диагностика развития ребенка; обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом |

Двигательная активность (ДА) дошкольников

Назовите основные жизненно важные движения, сформировавшиеся в процессе эволюционного развития организма человека каждое из которых имело свое значение в дальнейшем

Бег и ходьба

Прыжки и
лазание

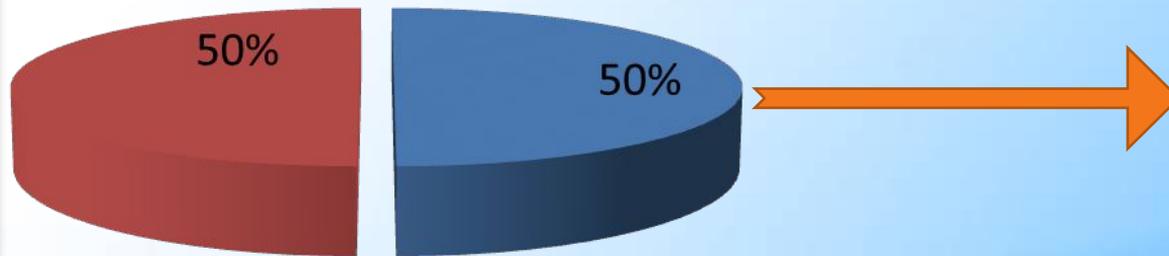
Метание

Недостаточная двигательная активность - гиподинамия



Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, осуществляемое ребенком в течение дня

Общая продолжительность двигательной активности



90% - малой и средней интенсивности
10 – 15% - большой

Режим двигательной активности

| Режимные моменты | Кораблик (1,5 – 3) | Зайчата (3 – 4) | Непоседы (4 – 5) | Солнышко (5 – 6) | АБВГД-йка (6 -7) |
|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
| Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно 10 — 20 мин | Ежедневно 10 — 20 мин | Ежедневно 10 — 20 мин | Ежедневно 10 — 20 мин | Ежедневно 10 — 20 мин |
| Утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 ОРУ | Ежедневно 8 мин из 5-6 ОРУ | Ежедневно 10 мин из 6-7 ОРУ | Ежедневно 10 мин из 6-8 ОРУ | Ежедневно 10 мин из 8-10 ОРУ |
| Физкультурные занятия в зале | 2 раза в неделю по 10 мин. | 2 раза в неделю по 15 мин. | 2 раза в неделю по 15 мин | 2 раза в неделю по 20 мин. | 2 раза в неделю по 30 мин. |
| Физкультурное занятие на прогулке | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Физкультминутки во время занятий | 1-2 мин | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Прогулка | Не менее 2 раз в день 30-40 мин | 1ч | 1ч | 1,5— 2ч | 1,5— 2ч |
| Прогулка за пределы участка | - | - | - | 25-30 мин, до 1,5 – 2 км | 40-45 мин. до 2 км |
| Гимнастика после дневного сна | 5-7 мин | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин |
| Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером | 5— 10 мин ежедневно, индивидуально | 20—30 мин ежедневно, индивидуально | 20—30 мин ежедневно, индивидуально | 30 - 40 мин ежедневно, индивидуально | 30 — 40 мин ежедневно, индивидуально |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 10 мин. | 1 раз в месяц 15 мин. | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 25 мин | 1 раз в месяц 25 - 30 мин. |
| Спортивные упражнения, игры | - | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам) | | | |
| Спортивный праздник | - | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 1 часа | 2 раза в год до 1 часа |
| День здоровья | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

Формы организации двигательной активности

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов

- *утренняя зарядка*
- *прогулка*
- *физминутки*
- *динамические паузы между занятиями*
- *подвижные игры и физические упражнения на прогулке*
- *гимнастика после сна*
- *дыхательная гимнастика*
- *гимнастика для глаз*
- *пальчиковая гимнастика*
- *индивидуальная работа по физическому развитию*

Формы организации двигательной активности

2. Организованная двигательная деятельность:

- НОД по физическому развитию
- НОД по музыкальному развитию (хореография)



Формы организации двигательной активности

3. Самостоятельная двигательная деятельность



Формы организации двигательной активности

4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

- дни здоровья (раз в квартал)
- физкультурный досуг (раз в месяц)
- физкультурный спортивный праздник (2 раза в год)



5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа с семьями воспитанников

Формы работы:

- *родительские собрания («Семья – здоровый образ жизни», «Педагогика здоровья»);*
- *клуб психолого – педагогической поддержки родителей «Гармония» («Игра – дело серьёзное»);*
- *проведение экскурсий (походы в лес, на речку, на железную дорогу);*
- *участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях, проводимых в детском саду ;*
- *наглядное информирование родителей – стенды, памятки, фотовыставки;*
- *анкетирование, как индивидуальная форма работы.*

Спасибо за внимание!