

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБОУ СПО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №15**

**ПРЕДМЕТНАЯ КОМИССИЯ
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

КУРСОВАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

**Галай Светлана Владимировна
Группа ПП-2
Предмет: Методика физкультурного
воспитания и развития детей
дошкольного возраста
Руководитель:
Воробьёва Л.П.**

Москва -2013

Актуальность исследования

Здоровье - это базовая ценность и необходимые условия полноценного психического, физического и социального развития ребёнка.

Для поддержания здоровья необходимы профилактические и оздоровительные мероприятия.

профилактическим и оздоровительным мероприятиям

закаливание

утренняя
гимнастика

физкультурные
занятия

активный
отдых

Объект исследования: закаливание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: особенности закаливания детей младшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях.

Задачи исследования:

- Изучить теоретические основы закаливания детей дошкольного возраста.
- Дать характеристику возрастным особенностям детей младшего дошкольного возраста.
- Раскрыть методику проведения физкультурных занятий по закаливанию детей младшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

- Изучение психолого-педагогической и методической литературы.

Что такое закаливание?

Закаливание — это активный процесс, который предполагает намеренное использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма; система закаливающих моментов в ритме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.

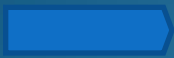


ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.



Методы закаливания



Самый традиционный – метод постепенного
увеличения силы раздражителя



Метод контрастный



Метод без снижения температуры



Метод интенсивного закаливания

Виды закаливания

Закаливание воздухом

Воздушные ванны

Сухое обтирание

Дыхательная гимнастика

Прогулки

Хожение босиком

Закаливание водой

Гигиенические процедуры

Общие водные процедуры



Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста

Важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются - преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность поведения, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей младшего дошкольного возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определённым отношениям в коллективе.



на физкультурных занятиях

- Использование легкой физкультурной формы (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь
- Наличие физических нагрузок в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения)
- Проведение физкультурных занятий на воздухе (закаливание солнцем и воздухом)
- Соблюдение температурного режима в зале
- Ходьба по массажным коврикам
- Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия)
- Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения)



Создание условий организации оздоровительных режимов для детей в дошкольном учреждении

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

2. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

5. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Типы физкультурных занятий

По
содержанию

- гимнастика
- подвижные игры
- спортивные упражнения и элементы спортивных игр
- развитие ориентировки
- занятия походы (туризм)

