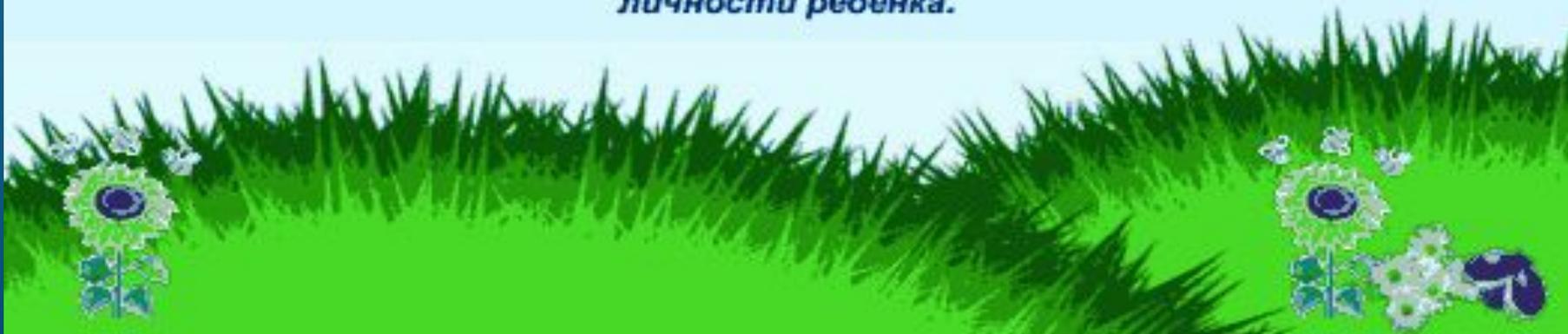


**Физкультурно-оздоровительные
мероприятия в режиме дня
дошкольников**

Голышманово-2021

❖ **Учитывая природные, социальные условия мира, в котором мы живем, физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью дошкольного учреждения. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.**



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня детского сада

- Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня опирается на суточный объём двигательной активности дошкольника (в среднем 2,5-3 часа).
- Рационально организованная двигательная активность является мощным оздоровительным средством для дошкольников.
- Правильно организованная повседневная деятельность детей, выполнение режима дня, рациональное питание составляют неотъемлемую часть физкультурно-оздоровительного процесса

ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

воспитанников МАДОУ д в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности в расчете на неделю пребывания ребенка в детском саду (5 дней)

Формы работы	Время проведения	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физкультурные занятия	Три раза в неделю	10мин x2 = 20 мин	15 мин x 2 =30 мин	20 мин x 2 = 40 мин	25 мин x 2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин
Утренняя разминка	Утром ежедневно	5 мин x5 = 25 мин	6 мин x5 = 30 мин	8мин x5 = 40мин	10 минx 5 = 50 мин	12 мин x 5 = 60 мин
Музыкальные занятия	Два раза в неделю	10мин x2 = 20 мин	15мин x2 = 30 мин	20 мин x2 =40 мин	25 мин x2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин
Физкультминутки	Ежедневно во время каждого занятия	1мин x5 = 5мин	1 минx5 = 5мин	2 мин x5 = 10 мин	3минx5 = 15 мин	4 мин x 5 = 20 мин
Подвижные игры и упражнения до занятий и между занятиями	Ежедневно	8мин x5= 40мин	8мин x5=40мин	12 мин x5=60мин	15 мин x5=75мин	18 мин x5=90мин
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями	Утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке	20 мин x5= 100мин	30 мин x5= 150мин	40 мин x5= 200мин	50 мин x5= 250мин	60 мин x5= 300мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	16 минx 5 = 80 мин	16 мин x 5 = 80 мин	20мин x5 = 100 мин	24мин x5 = 120 мин	28мин x5 = 140 мин
Бодрящая, коррегирующая, тактильная гимнастика	Ежедневно после сна	5 минx5 = 25 мин	7мин x 5 = 35 мин	10мин x5 = 50 мин	12мин x 5 = 60 мин	15 мин x5 = 75 мин
Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	10 минx 5 = 50 мин	10 мин x 5 = 50 мин	14 мин x5 = 70 мин	16 мин x 5 = 80 мин	20мин x5= 100мин
Оздоровительный бег	Ежедневно	-	-	-	3 минx5 = 15мин	3мин x5 = 15 мин
Спортивный досуг	Один раз в месяц	15 мин : 4 = 4 мин	20 мин : 4 = 5 мин	25 мин :4 = 6 мин	30 мин : 4 = 8 мин	35 мин: 4 = 9 мин

Очень важно, чтобы этот объём двигательной активности детей всячески поддерживался и контролировался воспитателем.



**Активный отдых
детей может
быть самым
разнообразным**

Для этого
возможно
применение
различных
средств



Однако, как показала практика , наиболее эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры.



Игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъёмом, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления.



Важнейший результат игры –
радость и эмоциональный
подъём.

В процессе игры
существенно повышается
кровообращение
утомлённого мозга детей,
усиливается дыхание,
улучшается
функциональная
деятельность организма в
целом, что способствует
улучшению подготовки
организма к последующей
умственной
деятельности. Именно
благодаря этому
замечательному свойству
подвижные игры больше,
Чем другие средства
физической культуры,
отвечают задачам активного
отдыха



К организации двигательной деятельности между занятиями, к физкультминуткам, подвижным играм на прогулке предъявляются следующие требования:



Итак:

- организованное их начало;
- постепенное нарастание физиологической нагрузки;
- снижение её в конце игры.

Слишком большая нагрузка в начале физкультурно-оздоровительных мероприятий может вызвать у ребят чувство усталости и неблагоприятно скажется на их работоспособности на следующем занятии.

В то же время через 1-2 месяца с ростом тренированности организма эта же нагрузка может стать оптимальной

Утренняя гимнастика



Организация проведения утренней разминки в ДОУ

содержание	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
1. Продолжительность зарядки (мин)	4-5	5-6	6 -7	8-10	10- 12
2. Структура зарядки:	Вводная часть Основная(ОРУ) Заключительная	Вводная часть Основная(ОРУ) Заключительная	Вводная часть Основная(ОРУ) Заключительная	Вводная часть Основная(ОРУ) Заключительная	Вводная часть Основная(ОРУ) Заключительная
3. Вводная часть	Ходьба 2-3 вида Прыжки 1 вида Бег 1 вида	Ходьба 2-3 вида Прыжки 1 вида Бег 2 вида	Ходьба 2-3 вида Прыжки 1 вида Бег 2-3 вида	Ходьба 3 - 4 вида Прыжки 1 вида Бег 3 вида	Ходьба 3-4 вида Прыжки 1 вида Бег 3-4 вида
4. Перестроение	Врассыпную В круг	В круг	В круг В колонну по 2-3	В круг В колонну по 2-3	В круг В колонну по 2 - 5
5. Основная часть (ОРУ):	4-5	4-5	5-6	6 -8	8-10
- количество упражнений	4-5	4-5	5-6	6-8	6-8
- количество повторений	стоя, сидя, лежа на спине, на животе	стоя, сидя, лежа на спине, на животе	основная стойка, широкая стойка, сидя на пятках, сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя на коленях, на четвереньках, лежа на	основная стойка, широкая стойка, сидя на пятках, сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя на коленях, на четвереньках, лежа на	основная стойка, широкая стойка, сидя на пятках, сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя на коленях, на четвереньках, лежа на спине, на животе и
- исходное положение					

- количество прыжков - темп выполнения упражнений	8-10 произвольный, средний, медленный	10- 12 произвольный, средний, медлен.	15-20 медлен., средн., быстрый, муз. сопр., счет	15-20 (2 раза) быстр., средн., медл., с замедл., с ускорением. Амплитуда макс. Муз. сопровод.	20 - 25 (2 раза) быстр., средн., медл., с замедл., с ускорением. Амплитуда макс. Муз. сопровод
6. Заключительная часть: - виды движений	ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания	ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания	перестроение, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания	перестроение, ходьба, 2- 3 вида бега, упражнения на восстановление дыхания	перестроение, ходьба, 2-3 вида бега, упражнения на восстановление дыхания
7. Подвижные игры, используемые на зарядке	«Мыльный пузырь», «Зайка беленький сидит», «Мишка бурый» и др.	«Лохматый пес», «Волки зайцы», «Курочка хохлатка» и др.	«Карусель», «Летающие рыбки», «Цветные домики» и др.	«Веселые петрушки», «Мой веселый звонкий мяч», «Ушли кони со двора» и др.	«Удочка», «Ракеты стартуют». «Два Мороза», «Волк во рву» и др.

Примечание: В зависимости от условий проведения, при отсутствии музыкального сопровождения, использовать бубен. Зарядка проводится при открытых фрамугах. Одежда детей соответствует температурному режиму.

Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует быстрому вхождению в работу.



Утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объёма ДА детей

Она способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности суставов; совершенствует навыки отдельных движений рук, ног, туловища.



Физкультминутка положительно влияет на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.



В физкультурные минутки помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо вводить упражнения для мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи.



В физкультминутки целесообразно включать упражнения для глаз

- Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников:
 - 1.Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов;
 - 2.Поморгать глазами-20 раз;
 - 3.Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз-вверх
- **Упражнения.**
 - v Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
 - v Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
 - v Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
 - v Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
 - v Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

Бодрящая, коррегирующая, тактильная гимнастика после сна



Сначала детям предлагают пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске, далее по рельефному коврику с мелкими шипами, далее идёт влажный солевой коврик, влажный водный коврик и в заключении дети высушивают ноги о байковый коврик

**Жук упал и встать не может,
Ждёт, ну кто же мне поможет**

**По дорожкам, по следам мы идём,
и с каната мы не упадём**

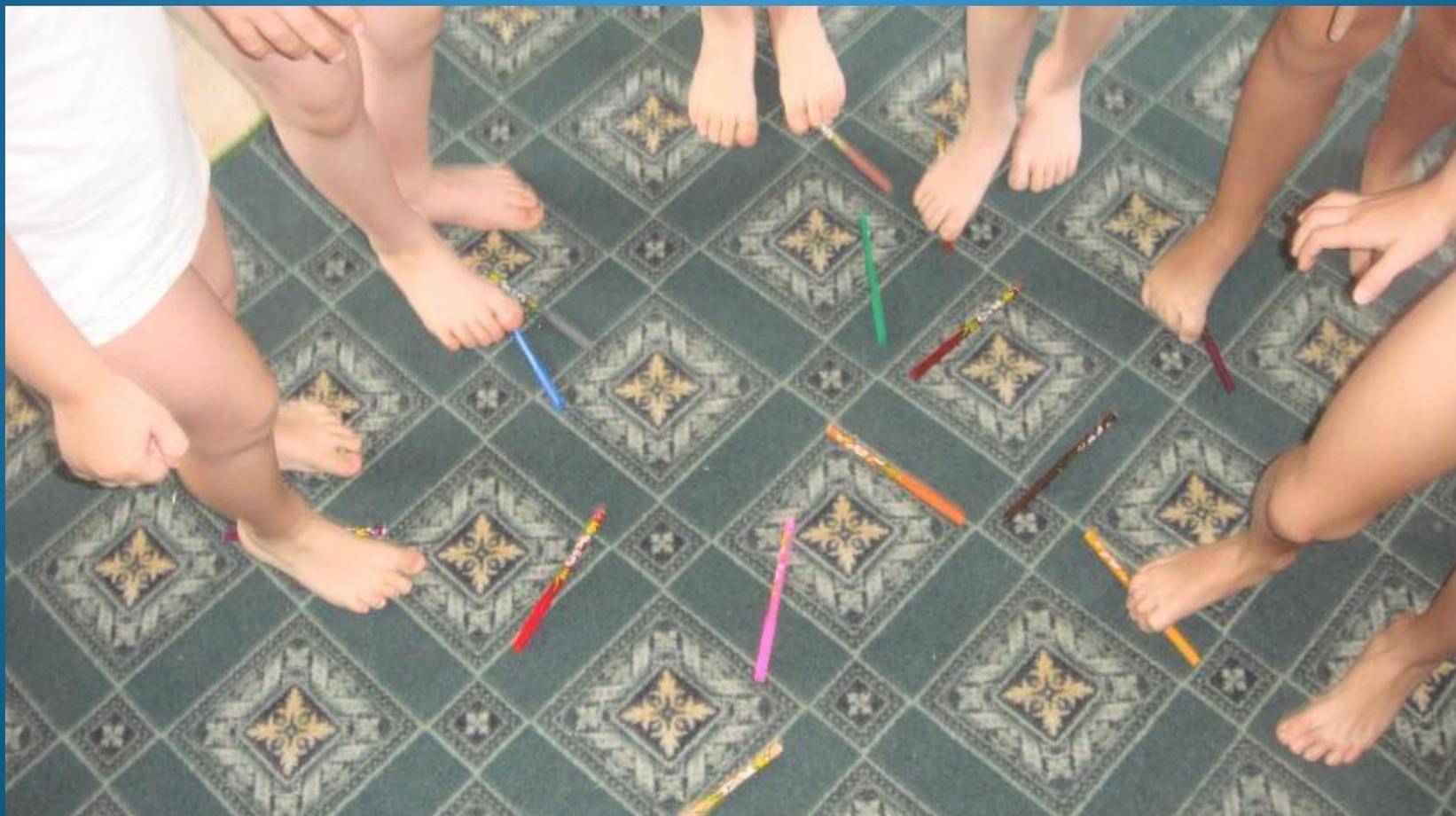


Корректирующая ходьба

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1-1,5 мин



Фломастер ножками берём



Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: утром , после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке.



Организация системы закаливания- важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания- выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

Закаливание воздухом-наиболее доступное средство закаливания в любое время года.

Систематическое пребывание детей на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, ели сочетается с физическими упражнениями.



В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам. Организация совместных мероприятий доставляет детям и родителям огромную радость, помогает вовлекать родителей в учебно-воспитательный процесс ДОУ.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Наряду с физкультурными праздниками в ДОУ широко используются физкультурные досуги, которые не требуют специальной подготовки, строятся на хорошо знакомом детям материале и проводятся несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). При организации активного отдыха красочно оформляются места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также используется музыкальное сопровождение. Полезно соблюдение определенных ритуалов (например, приветствия команд, зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).



Физкультурные занятия



Физкультура – это жизнь, заниматься – не ленись!
Физкультура даст нам силы быть здоровыми и красивыми!



Ожидаемые итоговые результаты.

Я предполагаю, что при реализации представленного механизма и системы запланированных мероприятий, повысится уровень физического, психического и социального здоровья детей.

- ❖ *Разовьется более осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.*
- ❖ *Снизится количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком.*
- ❖ *Увеличится количество детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;*
- ❖ *Нормализуются статические и динамические функции организма, общей и мелкой моторики.*
- ❖ *И, как следствие, повысится способность детей к усвоению программы.*

Уважаемые коллеги!

Благодарю вас за
внимание!

Желаю вам, чтобы наши
воспитанники были самыми
спортивными, крепкими и
здоровыми!