

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад «Капелька»



Двигательная активность в ДОУ на занятиях по ФИЗО

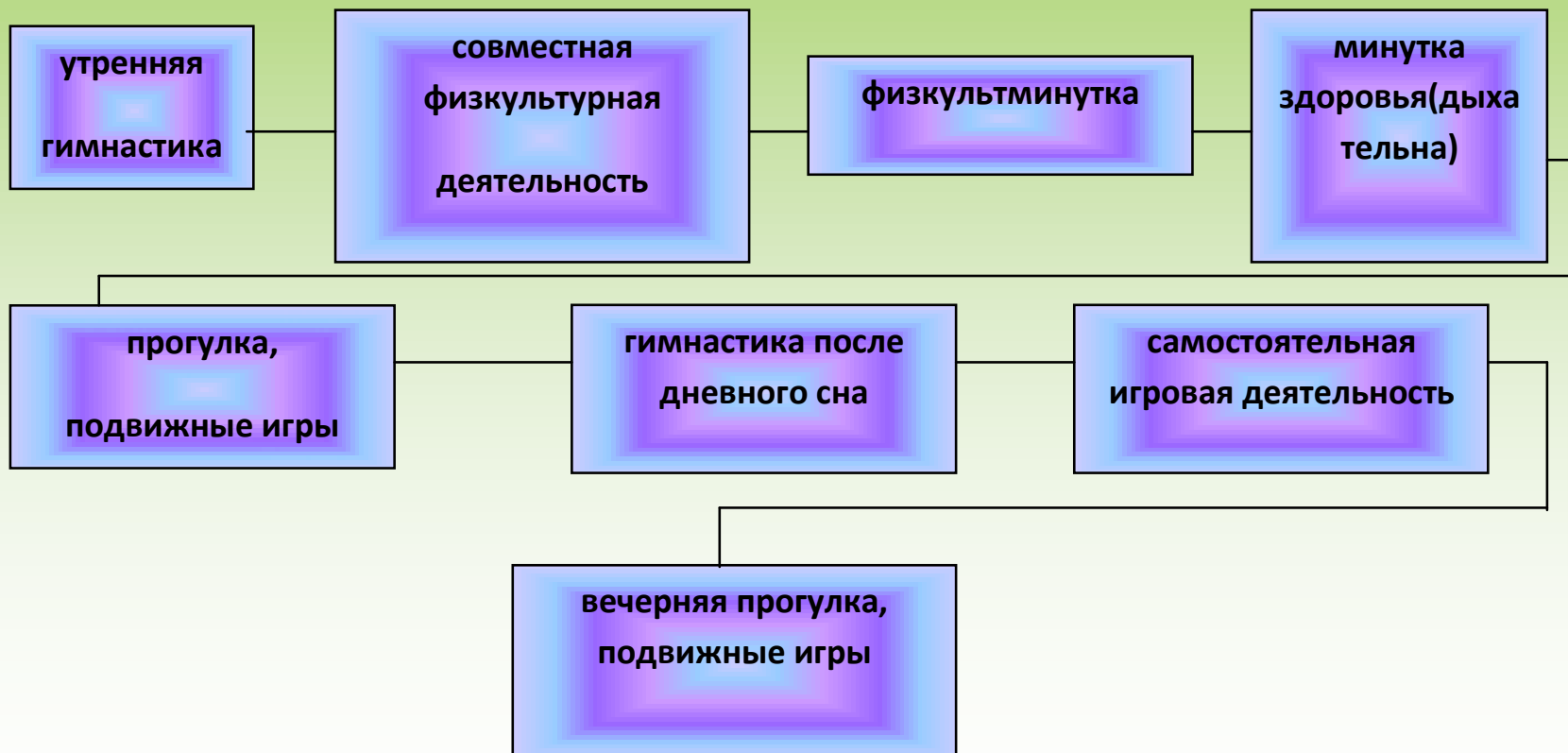
2019 г

**Двигательная
активность является
естественной
потребностью
организма человека.**

**Активная
двигательная
деятельность, помимо
положительного
воздействия на
здоровье и физическое
развитие, обеспечивает
психоэмоциональный
комфорт ребенка.**



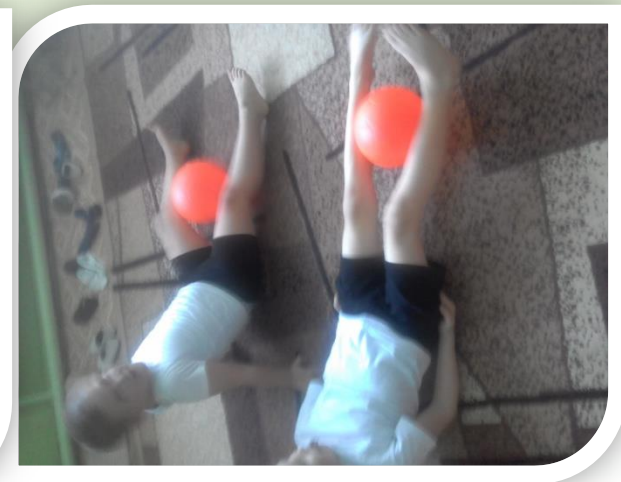
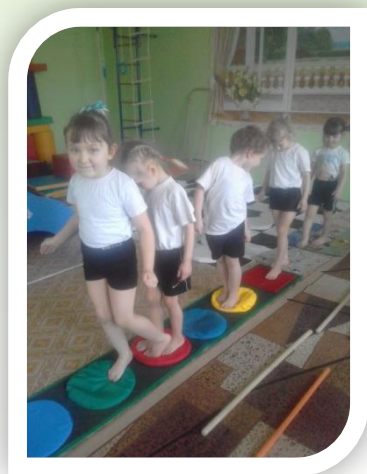
Цепочка двигательного режима воспитанников в течение дня.



Формы двигательной активности на занятиях по ФИЗО

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурная деятельность с детьми;
- пальчиковая гимнастика
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.



Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. к ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения;
- физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

В двигательный режим также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях детского сада).

Все вышеописанные формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.

Роль утренней гимнастики в двигательной активности дошкольников

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности.

Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.



Физкультурные минутки

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. одной из таких форм являются физкультурные минутки.

Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается текстровкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.



Совместная деятельность по физической культуре

В дошкольных учреждениях основной формой развития двигательной активности детей является совместная деятельность по физической культуре. Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

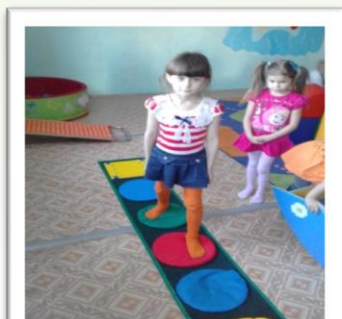
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.



Самостоятельная двигательная деятельность детей

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.



Спасибо за внимание!