

## **Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня.**

Для гармоничного развития ребенка формирование ДА должно стать одним из обязательных компонентов режима дня. Для нормального роста, развития и функционирования детского организма физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном образовательном учреждении нужно проводить с целью удовлетворения природной потребности детей в ДА.

К повседневным формам организации физического воспитания дошкольников относятся: утренняя гимнастика и зарядка после дневного сна, физкультминутки, динамические паузы, оздоровительный бег, подвижные игры и упражнения, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, а также самостоятельная двигательная активность детей.

### **Утренняя гимнастика.**



Утренняя гимнастика – один из важнейших компонентов двигательного режима дошкольников, направленная на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у дошкольников вырабатывается полезная привычка каждое утро выполнять различные упражнения. Со временем она

переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики такова: 1-2 упражнения для мощи рук и плечевого пояса, которые способствуют расширению грудной клетки; затем 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног. Упражнения для крупных групп мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы.

Упражнения выполняются в разном темпе – умеренном, затем быстром, потом медленном. Такое увеличение нагрузки на организм способствует развитию быстроты, усиливает интерес детей к выполнению предполагаемых упражнений.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны: они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. После бега и ходьбы выполняются 1-2 упражнения, игры-задания, которые помогают привести детский организм в спокойное состояние.

Исходные положения в комплексах утренней гимнастики могут быть различными: стоя, сидя, лежа. Исходное положение лежа и сидя полезны тем, что снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу, а значит, увеличивают напряжение отдельных мышц.

Традиционными упражнениями для утренней гимнастики являются ходьба, бег, подпрыгивание, ОРУ. Используются сюжетные комплексы и комплексы с мелкими предметами (флажки, кубики, косички, обручи, палки и др.).

### **Зарядка после дневного сна.**



Зарядка после дневного сна (пробуждения, бодрящая) помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение дошкольников, поднимает мышечный тонус.

Эту гимнастику желательно проводить при открытых фрамугах и форточках 7-15 мин, в зависимости от возраста детей. Во время бодрящей гимнастики целесообразно включать музыкальное сопровождение – это создает положительный эмоциональный тон. А если будут звучать любимые детские песни или приятная музыка – дети будут просыпаться намного быстрее.

В течении года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

В ее комплекс рекомендуется включать упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, дыхательную гимнастику, массаж рук и ног, точечный массаж. Дети выполняют ее с желанием, удовольствием.

## Физкультминутки.

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают те участки коры головного мозга, которые не были активны в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, ЦНС, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток – 1,5 – 2 мин; их рекомендуется проводить со средней группы.

Основные формы физкультминуток: общеразвивающие упражнения, подвижные игры, дидактические игры с движением, танцевальные движения, выполнение движений под текст стихотворения, любые двигательное действие и задание.

Требование к проведению физкультминуток:

- Проводятся на начальном этапе утомления;
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- Удобны для выполнения на ограниченной площади;
- Необходимо включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма;
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с видом и программным содержанием занятия;
- Комплекс обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, туловища, ног.



## **Динамические паузы.**

Динамические паузы предотвращают развитие утомления у детей и снимают эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению ДА.

Проводятся динамические паузы в любом хорошо проветренном помещении – групповой комнате, спальне, широком коридоре – во время перерыва между занятиями и оставляют не более 10 мин.

Они могут включать 3-4 игровых упражнения типа «Кольцеброс», «Серсо», «Удочка», «Бой петухов», «Перетягивание каната», а также произвольные движения с использованием разнообразных физкультурных пособий ( скакалок, кеглей, мячей, обручей, ракеток).

Требования к проведению динамических пауз:

- Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10- 12 мин), доступны дошкольникам с разным уровнем ДА;
- Необходимо предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее;
- Не следует предлагать игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут перевозбудить дошкольников;
- В конце двигательной паузы целесообразно предложить детям различные дыхательные упражнения.

## **Закаливание.**

Закаливание – совершенствование функциональных систем организма, направленное на повышение его устойчивости к воздействию внешней среды (другими словами, направленное развитие устойчивости организма посредством разработанных методических приемов для увеличения способности быстро приспосабливаться к разнообразным внешним условиям). Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, развивает выносливость.

Требования к проведению закаливающих мероприятий:

- Закаливание можно начинать и проводить только в том случае, если ребенок здоров;

- Соблюдать постепенное увеличение интенсивности закаливающих мероприятий;
- Занятия должны проводиться систематически;
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст;
- Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительно теплое время (в холодное время года воздействие средовых факторов в начале закаливания уменьшается и необходимо его более постепенное нарастание);
- Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка;
- После перерыва с разрешения врача возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

### **Оздоровительный бег.**

Бег — эффективное средство развития функций организма, как кровообращения, дыхания, обмен веществ. По мнению врачей, бег благотворно влияет на состояние ЦНС, которая в свою очередь, регулирует всю функциональную систему организма. Систематическое повторение беговых нагрузок укрепляет скелетную мускулатуру, способствует развитию сердечной мышцы за счет улучшения кровообращения, усиливает газообмен, потребление кислорода, улучшает окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизирует обмен веществ и повышает способность организма приспосабливаться к различным меняющимся условиям внешней среды. Исследования свидетельствуют, что оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе — важнейшее средство воспитания общей выносливости дошкольников.

Заниматься с детьми бегом можно с 4-5 лет. По данным НИИ дошкольного воспитания Академии педагогических наук, оптимальная нагрузка непрерывного бега для детей 4-5 лет достигает 400 м. К 6 годам она возрастает до 1000 -1500 м.

Крайне важно, чтобы нагрузки при выполнении оздоровительного бега соответствовали функциональным возможностям детского организма. Оздоровительный бег можно проводить не только во время утренней прогулки, но и использовать его как нестандартную форму утренней гимнастики для детей в те дни, когда физкультурные занятия не проводятся.

Методика оздоровительного бега имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая может включать в себя несколько упражнений для различных групп мышц, упражнения на дыхание, разные виды ходьбы. Затем проводится бег. Заканчивать следует постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу. В завершении

проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Во время проведения оздоровительного бега следует соблюдать следующие правила:

- учитывать состояние здоровья детей, их уровень ДА, желание и настроение;
- после интенсивных двигательных нагрузок выполнять упражнения для восстановления дыхания и расслабления;
- заранее определить длину беговой дорожки, продолжительность бега;
- постепенно увеличивать длину дистанции и продолжительность бега;
- оздоровительный бег проводить систематически в любую погоду;
- во избежании непредвиденных ситуаций и для определения темпа с детьми должен бегать педагог: он задает темп бега, может перекинуться с детьми небольшими репликами, по характеру речи и внешним признакам (выражение и окраска лица, учащенное дыхание, потливость и т. п.) решить, стоит ли продолжать бег;
- учить детей определять свое физическое самочувствие и по необходимости своевременно прекращать беговую тренировку;
- одежда для беговых тренировок должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений; неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, скованности, неудобству в движении;
- обувь должна быть по размеру, а также соответствовать погоде; во избежании падения и травматизма педагог должен обращать внимание на то, как надета обувь, завязаны ли шнурки.



***Важно, чтобы дети получали от беговых тренировок максимум удовольствия. В противном случае оздоровительного эффекта не будет.***

## **Самостоятельная двигательная активность.**

Самостоятельная двигательная активность детей способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности.

Руководство самостоятельной двигательной деятельности имеет свою специфику:

- в плане организации физкультурно-игровой среды: должно быть достаточно места для движений, оптимальное количество, разнообразие, смена пособий;
- закрепление в обязательном порядке в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности: 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.