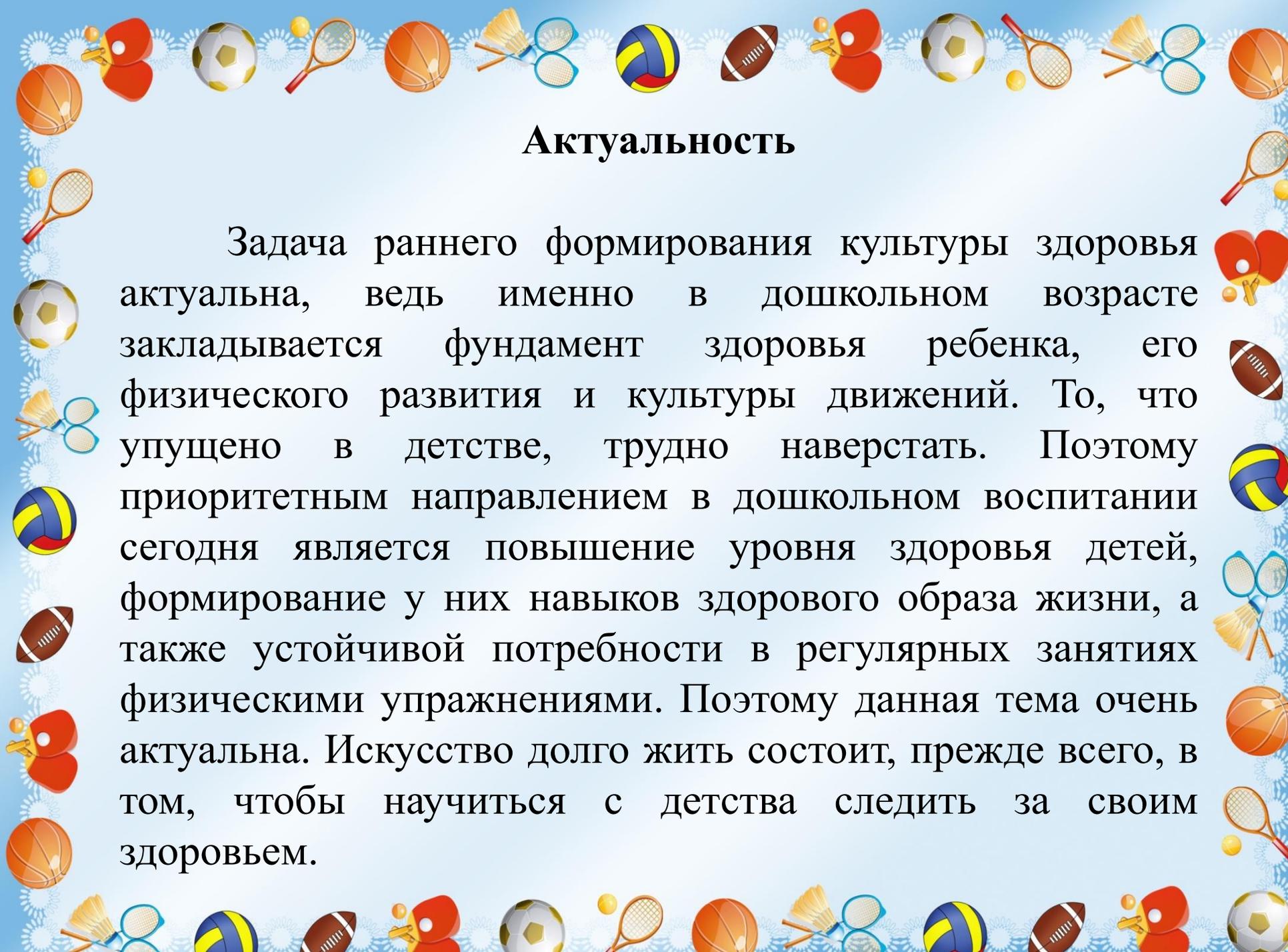


# «Развитие двигательной сферы дошкольников с помощью оздоровительно –двигательных упражнений и гимнастик»



Воспитатель  
МБДОУ г. Мурманска №109  
Новикова Е.П.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.

## Актуальность

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому данная тема очень актуальна. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, interspersed with small white starburst patterns on a light blue background.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, укрепления здоровья, физического и психического развития, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка.

**Оздоровительные задачи:** охрана жизни укрепление здоровья, закаливания организма детей.

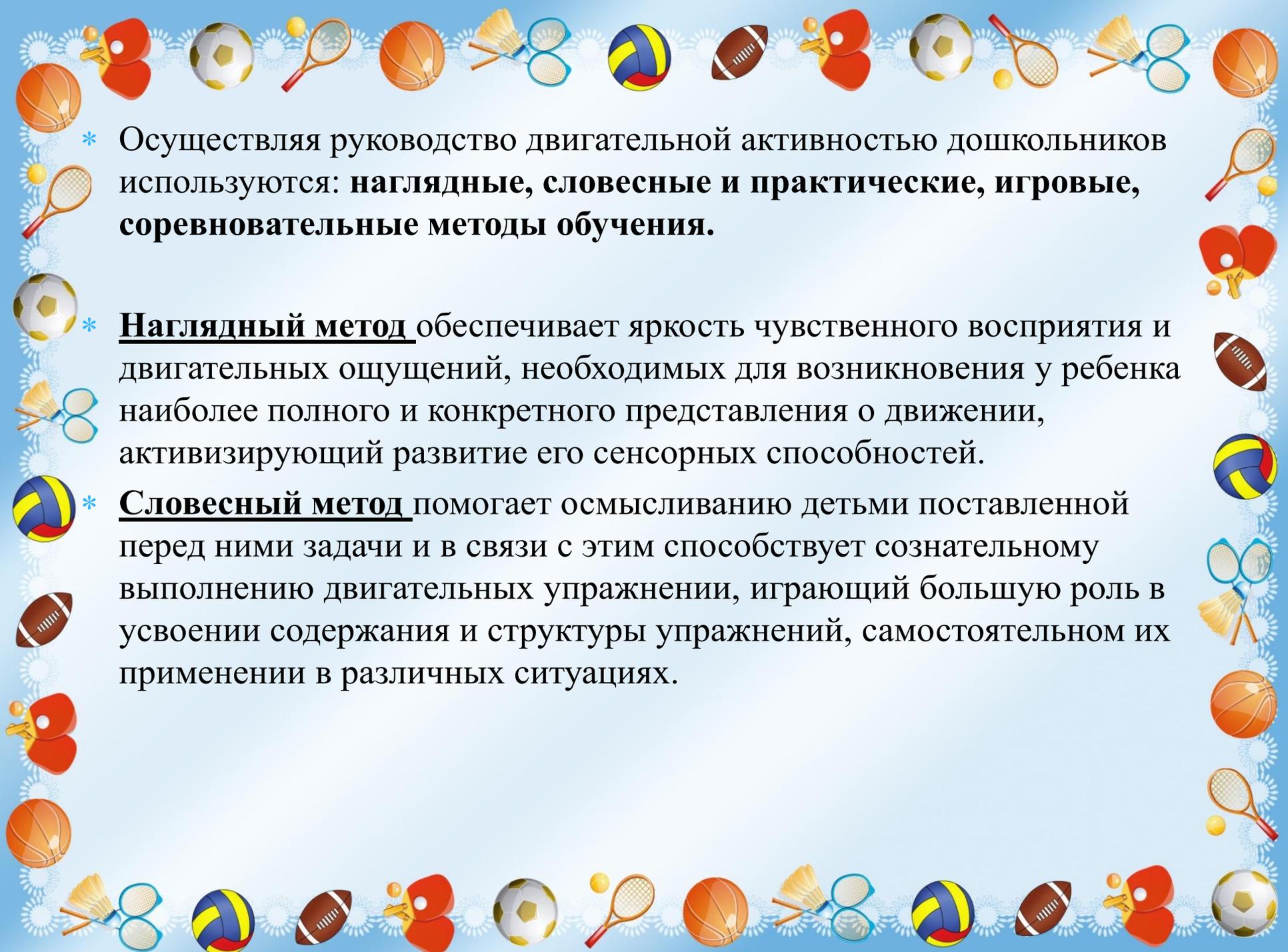
**Образовательные задачи:** формировать двигательные навыки, прививать навыки правильной осанки, осваивать знания физического воспитания.

**Воспитательные задачи:** вырабатывать у детей потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями.



# Цепочка двигательного режима воспитанников в течение дня.



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, all set against a light blue background with white floral patterns.

\* Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: **наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.**

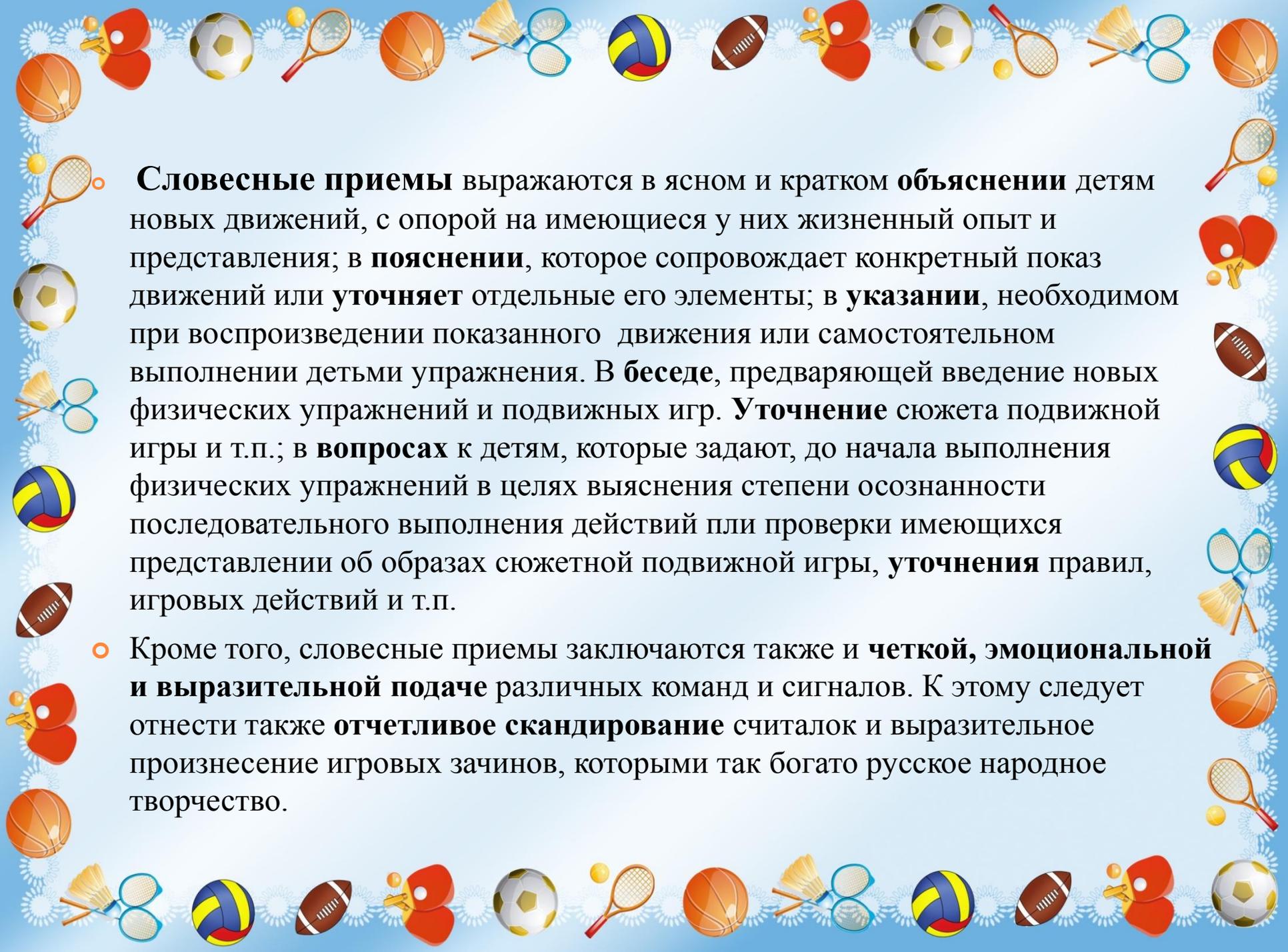
\* **Наглядный метод** обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

\* **Словесный метод** помогает осмысливанию детьми поставленной перед ними задачи и в связи с этим способствует сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.



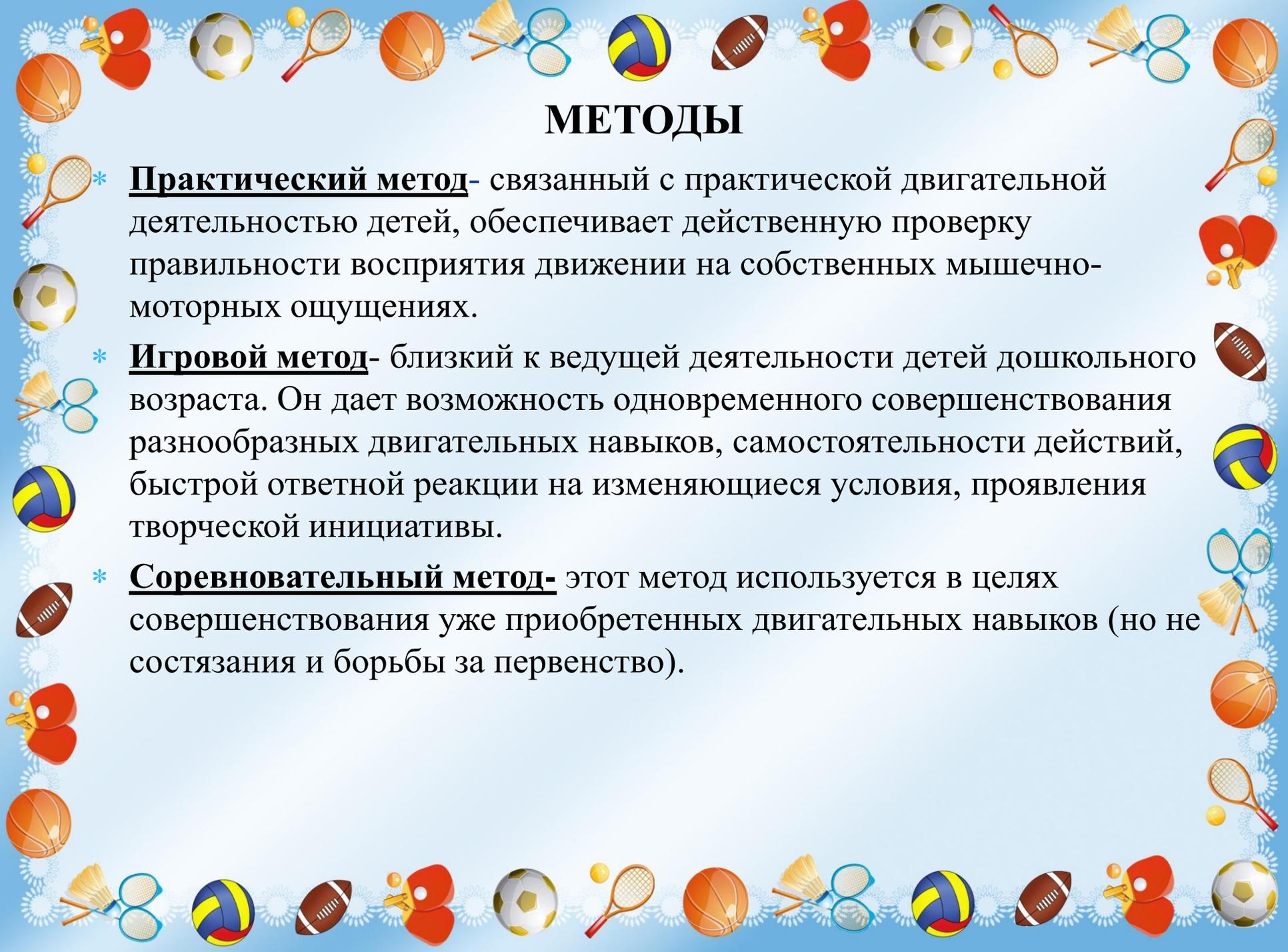
## Методические приёмы:

- **Наглядные методические приемы:**
- **Зрительная наглядность** заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе образца движения, в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т.п.
- **Тактильно-мышечная наглядность** используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей.
- **Слуховая наглядность** представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.



○ **Словесные приемы** выражаются в ясном и кратком **объяснении** детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в **пояснении**, которое сопровождает конкретный показ движений или **уточняет** отдельные его элементы; в **указании**, необходимом при воспроизведении показанного движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения. В **беседе**, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр. **Уточнение** сюжета подвижной игры и т.п.; в **вопросах** к детям, которые задают, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, **уточнения** правил, игровых действий и т.п.

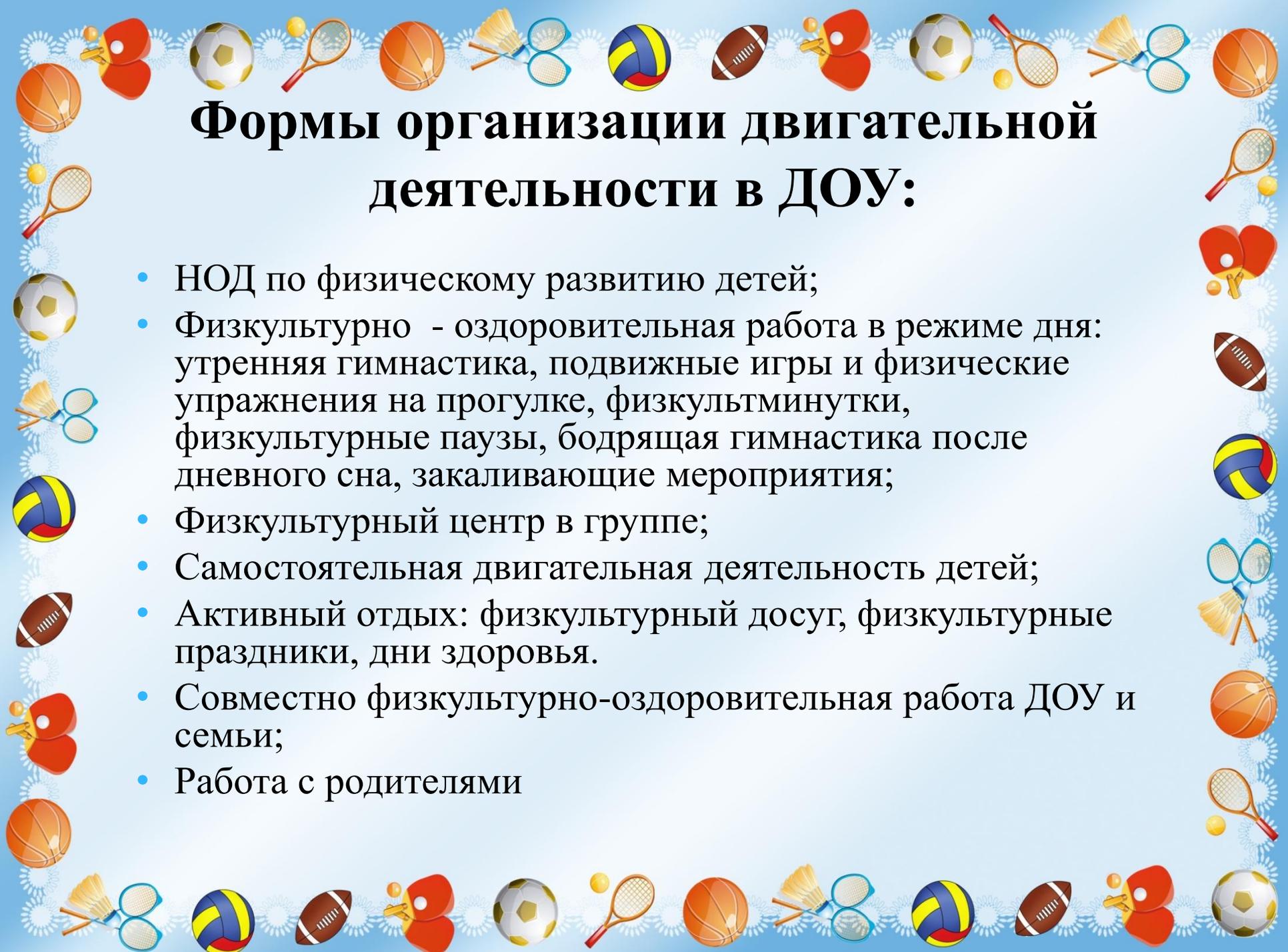
- Кроме того, словесные приемы заключаются также и **четкой, эмоциональной и выразительной подаче** различных команд и сигналов. К этому следует отнести также **отчетливое скандирование** считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

# МЕТОДЫ

- \* **Практический метод**- связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.
- \* **Игровой метод**- близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.
- \* **Соревновательный метод**- этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, all set against a light blue background with white floral patterns.

# Формы организации двигательной деятельности в ДОУ:

- НОД по физическому развитию детей;
- Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- Физкультурный центр в группе;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей;
- Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
- Совместно физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи;
- Работа с родителями

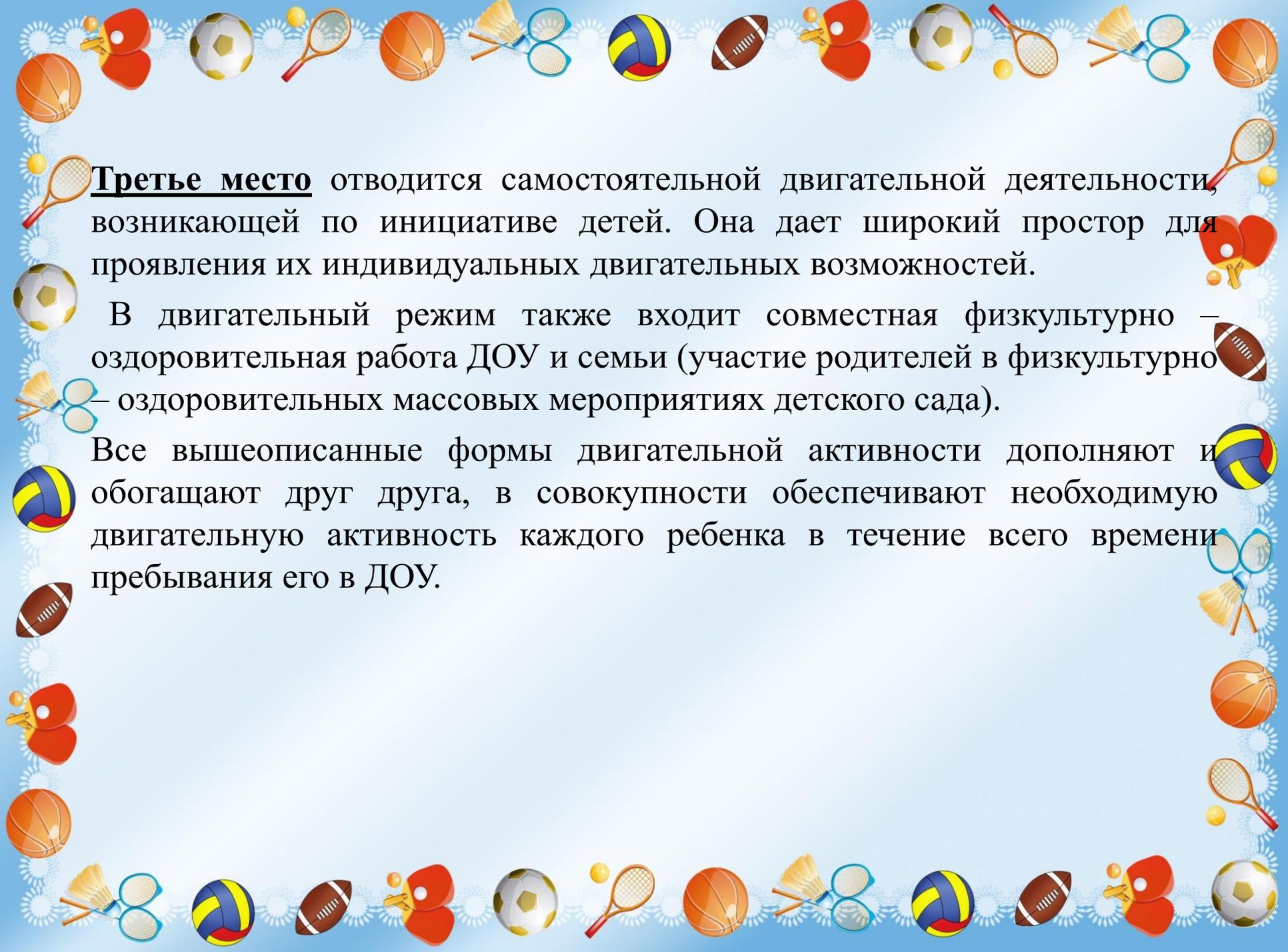
# Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, считаю необходимостью определить приоритеты 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 во время прогулок;
- 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.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including basketballs, tennis rackets, soccer balls, badminton rackets, and American footballs, all set against a light blue background with white floral motifs.

**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 ДООУ и семьи (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 ДООУ.

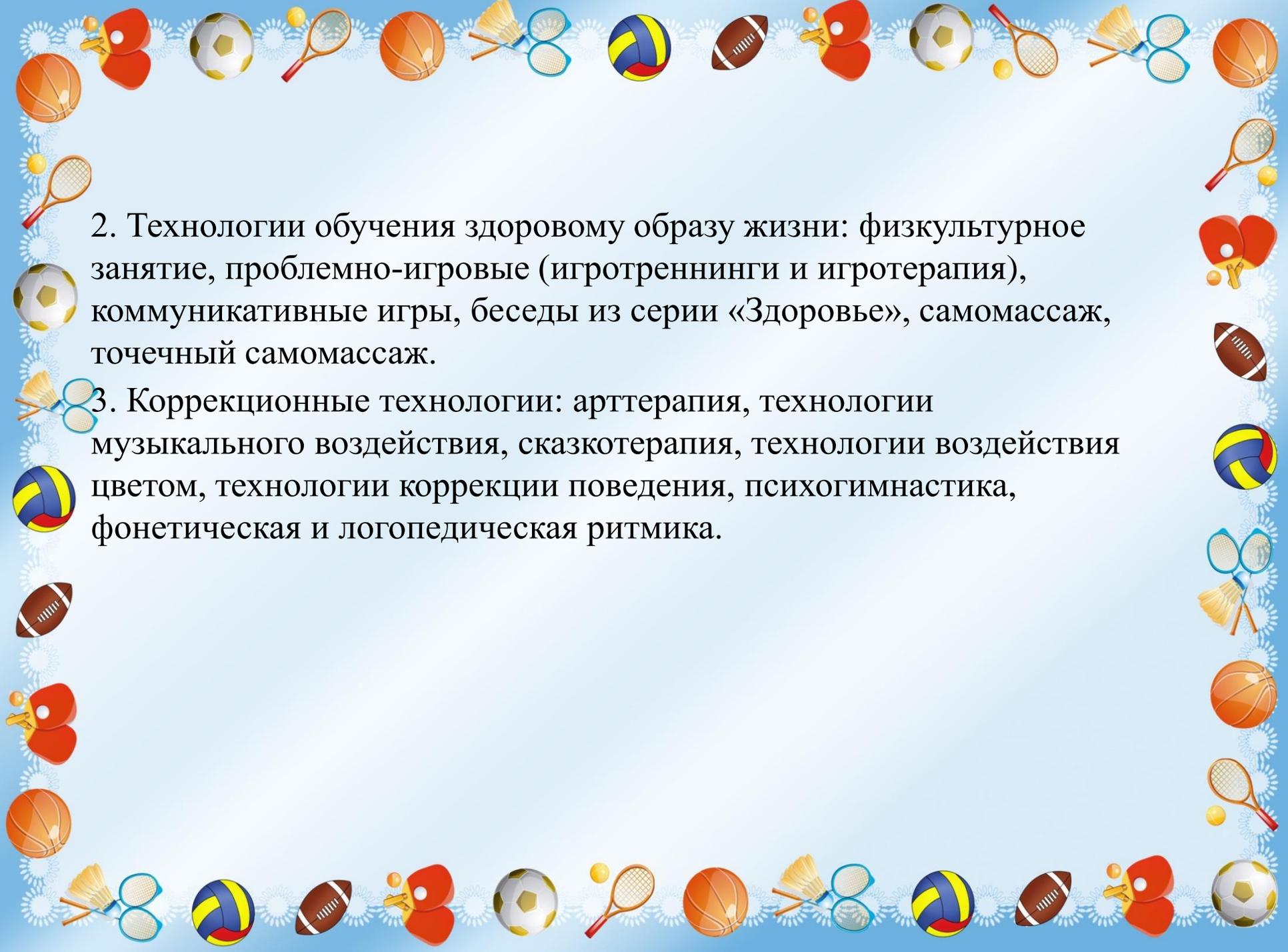




A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, and a basketball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

## *Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, фитбол, йога, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, and a volleyball. The background is light blue with a subtle floral pattern.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

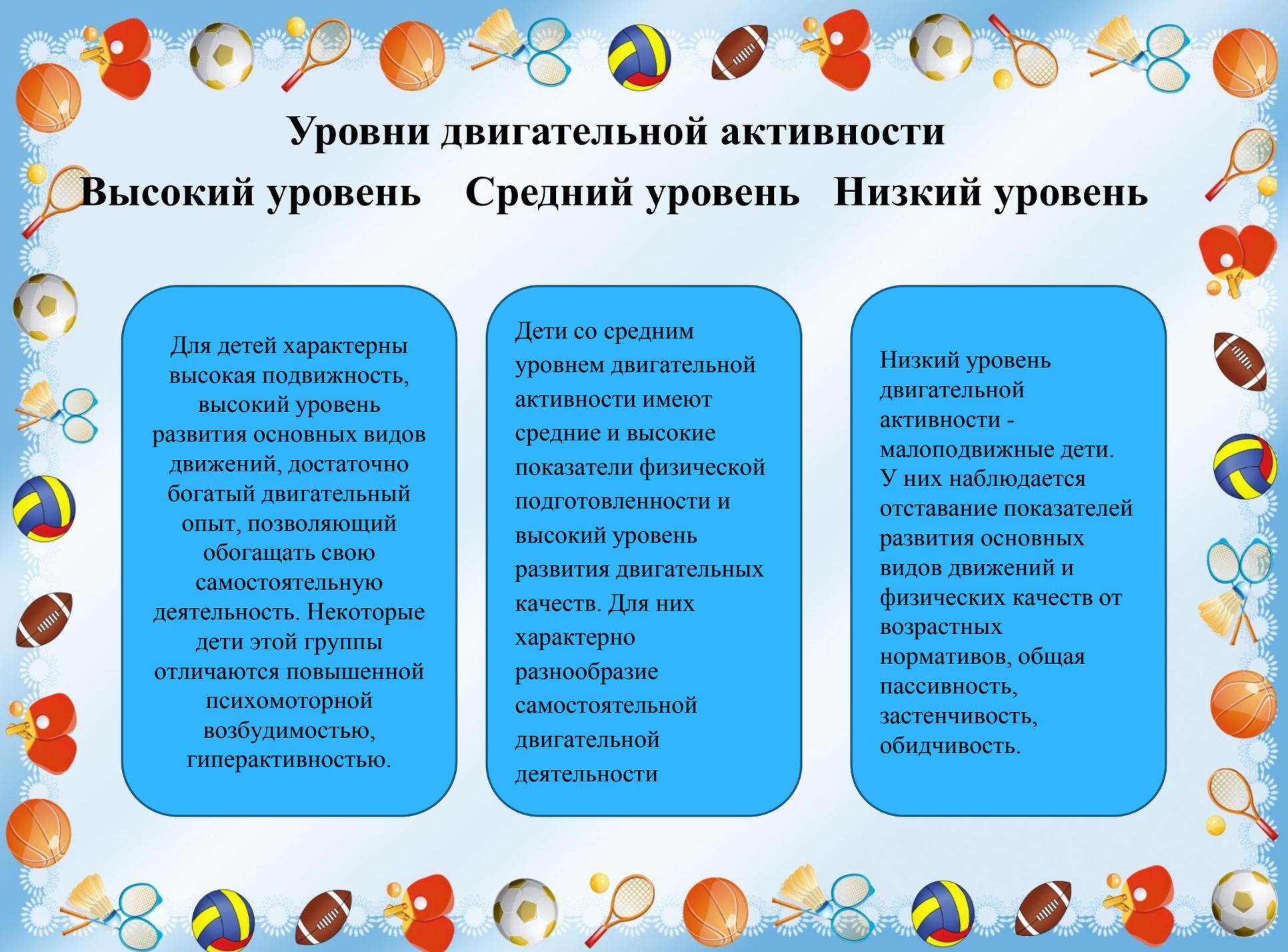


# Ожидаемые результаты

- \* Повысится двигательная активность детей.
- \* Малоподвижные дети станут более активными и самостоятельными, у них появится интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх.
- \* Гиперактивные дети станут более уравновешенными, двигательные задания будут выполняться более качественно.
- \* Возрастет интерес детей к разным видам упражнений.
- \* Двигательная активность у детей станет более целенаправленной.

## А главное:

- \* Снижение уровня заболеваемости.
- \* Формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни.
- \* Развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья.



## Уровни двигательной активности

### Высокий уровень

### Средний уровень

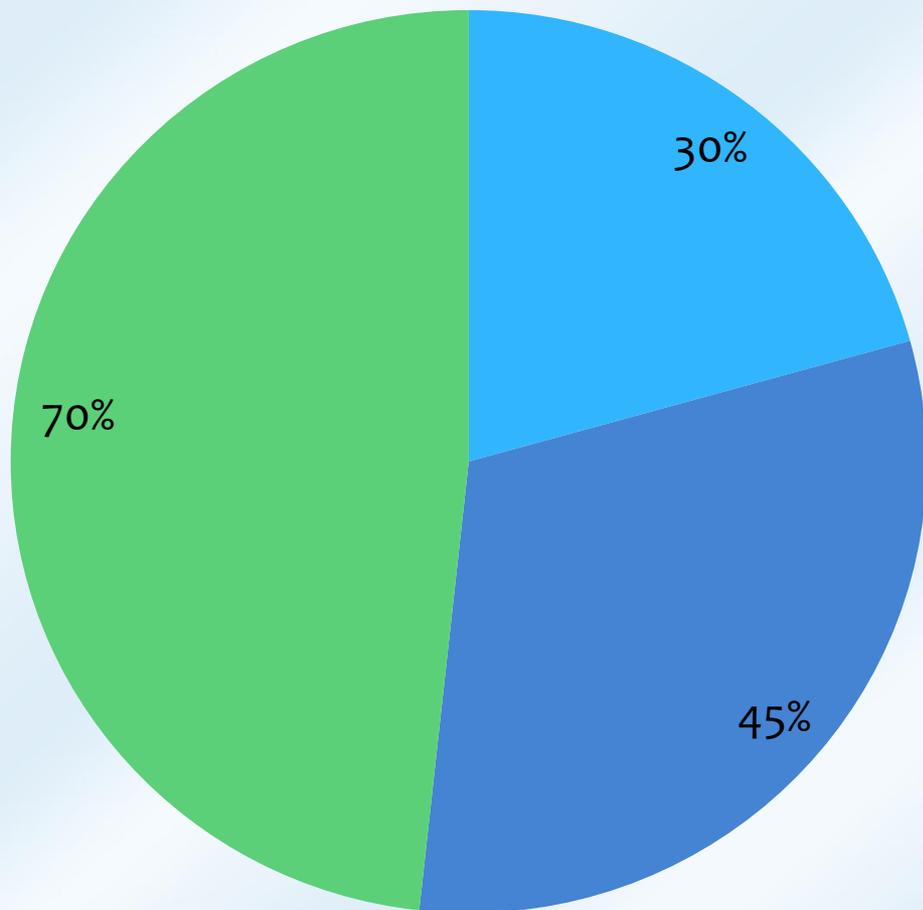
### Низкий уровень

Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

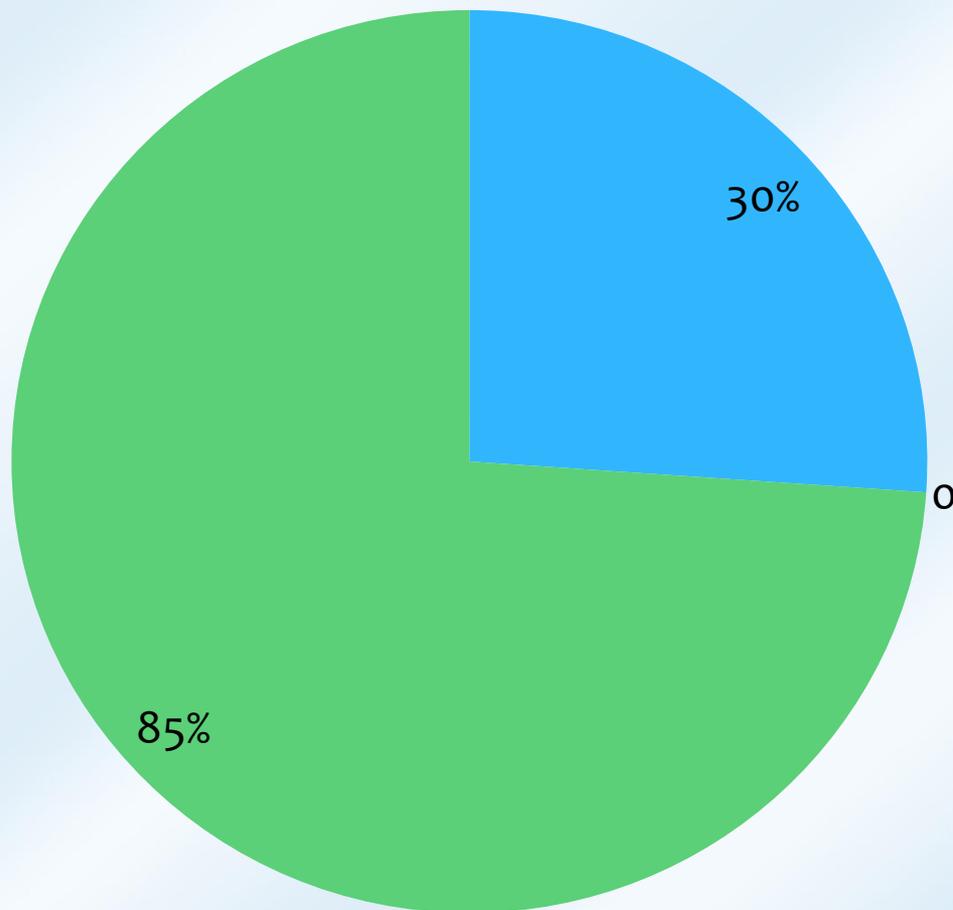
Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

# Диаграмма двигательной активности



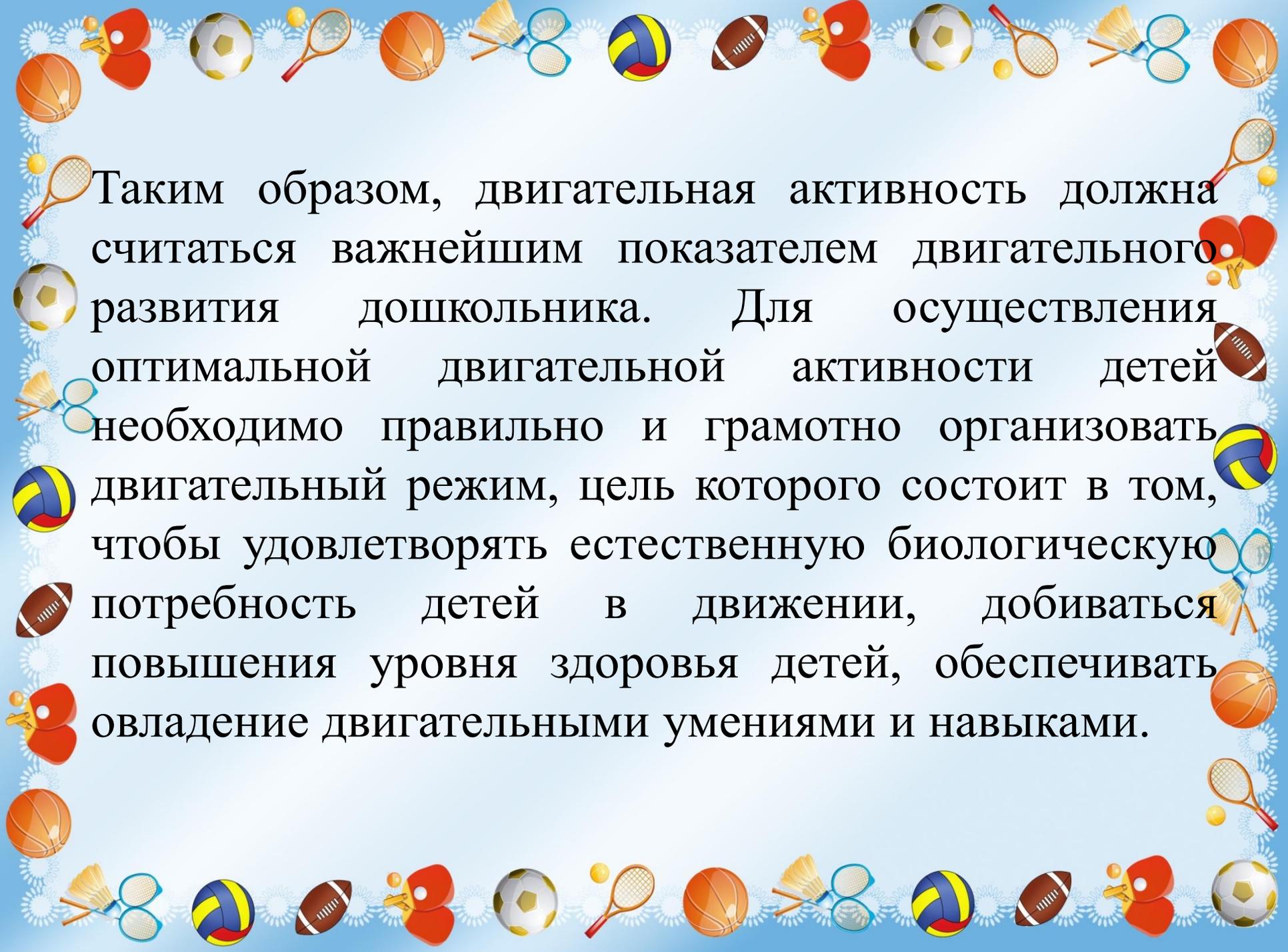
- начало года
- прмежуточный
- конец года

# Диаграмма двигательной активности



■ начало года

■ конец года

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.











**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

