

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Детский сад № 226»

«Инновационные средства для развития двигательной активности ребенка»



Инструктор по физической культуре:
Шулепова Е.Ю.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Руссо Ж.Ж.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Двигательная активность, физическая культура

и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре.

Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении.

Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

Цель физического воспитания:

- формирование у детей основ здорового образа жизни.



Воспитательные задачи:

- Разностороннее развитие у детей(умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи:

- Формирование у детей двигательных умений и навыков.
- Развитие физических качеств.
- Получение элементарных знаний о своём организме, способах укрепления собственного здоровья.

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышать умственную и физическую работоспособность.

Объект исследования: степень овладения спортивными навыками дошкольниками.

Предмет исследования: влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни у детей.

Гипотеза: игровая деятельность и упражнения позволят поддерживать желание детей заниматься физ. культурой

Проблема: низкая физ.подготовленность и низкое физ. развитие детей.

Ожидаемые результаты:

Развивающая среда, обогащенная материалами, играми, пропагандирующими здоровый образ жизни, положительно повлияет на мировоззрение детей и взрослых и отношение к своему здоровью.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа.



Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

Задача 1

Создать разнообразную физкультурно-игровую среду, направленную на оптимизацию ДА, а также всестороннее развитие детей.

- **Вид деятельности:** упражнения и игры, направленные на гармоничное физическое развитие детей и поддержание здорового образа жизни.



Виды средств для обеспечения данной задачи:

- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- баскетбольные кольца
- детские тренажеры
- стойки для прыжков, маты
- ребристые доски
- мишени для метания
- мячи разных размеров
- большие гимнастические мячи
- на каждого ребенка: скакалки, ленточки, флажки, султанчики, обручи, набивные мячи.
- массажные шарики
- индивидуальные коврики
- дуги разной высоты
- мешочки с песком (массой 200, 500 г)
- спортивные игры: бадминтон, кольцоброс, кегли, теннис
- нетрадиционное оборудование: коррекционные дорожки, лабиринты, набивные мячи.

Формы двигательной активности

- • утренняя гимнастика (6-10 мин);
- • закаливающие процедуры (5 мин);
- • физкультурные занятия (15-30 мин);
- • физкультурный досуг два раза в месяц (15-30 мин);
- • подвижные игры в течение дня (20—30 мин);
- • спортивные игры на прогулках (20-30'мин);
- • пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10-30 мин);
- • использование физкультурного оборудования на участке (15-30 мин);
- • физкультминутки. ;
- • творческие подвижные игры, объединенные одной темой.

Задача 2

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).



Виды детской деятельности:

- Ходьба, бег;
- Ползание, лазание;
- Прыжки;
- Упражнения с построениями в колонну, в шеренгу, в круг;
- Катание, бросание мячей;
- Подвижные игры с бегом («ловишки», «бездомный заяц», «самолеты», «воробушки и автомобиль» и др.); с прыжками («заяц и волк»); с ползанием и лазанием («котята и щенята»); с бросанием и ловлей («подбрось и поймай», «мяч через сетку»); на ориентировку в пространстве («найди где спрятано», «кто ушел?»); народные игры («у медведя во бору»).

Виды средств для обеспечения данной задачи:

- • скакалки;
- • мячи;
- • обручи;
- • гимнастическая скамейка;
- • большие кубики, кегли, большие цилиндры.

Задача 3.

Формирование у детей потребности в двигательной активности.

- **Виды деятельности:** упражнения, формирующие навыки правильного выполнения движений, ритмическая гимнастика, пальчиковая гимнастика, логоритмика, физкультурные досуги и праздники, игры – эстафеты («дорожка препятствий», «эстафета парами»).

Виды средств для обеспечения данной задачи:

- Мячи, скакалки, обручи;
- ленточки, флажки, султанчики,
- массажные мячики;
- кегли;
- извилистая дорожка;
- «воротики»;
- баскетбольное кольцо, мяч.
- большие цилиндры

Фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве.

Вот почему так важно укрепить растущий детский организм, особенно в период дошкольного детства, используя все новейшие технологии физической культуры и спорта, а также включение в физкультурные занятия нестандартных средств и методов.



Одно из приоритетных направлений в работе нашего ДООУ– укрепление здоровья детей.



Поэтому мы часто проводим спортивные соревнования и игры-эстафеты.

В свободное время дети имеют возможность самостоятельно упражняться со спортивным инвентарем. Для этого в каждой группе есть оборудованный физкультурный уголок.



По утрам зарядку делай.

*Будешь сильным,
Будешь — смелым!*



Утро в нашем саду начинается с ежедневной гимнастики, она организует, бодрит, поднимает настроение детей.

Обязательно используются на занятиях игры-разминки (физминутки)

Тем самым дети привыкают к тому, что умственная работа должна чередоваться с физической, отдых должен быть активным..

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это и соблюдение режима, рациональное питание, культурно — гигиенические навыки, закаливающие мероприятия, и пробуждение у ребенка интереса к различным видам двигательной деятельности, а в дальнейшем — потребности в физической культуре и спорту.



Основной формой спортивной деятельности являются физкультурные занятия. Именно на занятиях происходит обучение и развитие детей. Занятия проходят в просторном зале. Для удержания интереса к физкультурным занятиям используются различные формы организации и проведения в зависимости от решаемых задач. С большим интересом дети участвуют в занятиях с использованием элементов спортивных игр, игр-эстафет.





Невозможно представить себе жизнь ребенка без движения. Любовь к играм и упражнениям заложена в детях с рождения. Но спорт — это последовательное, систематическое и многократное повторение одних и тех же упражнений. Спорт, для достижения положительных результатов, требует усилий.



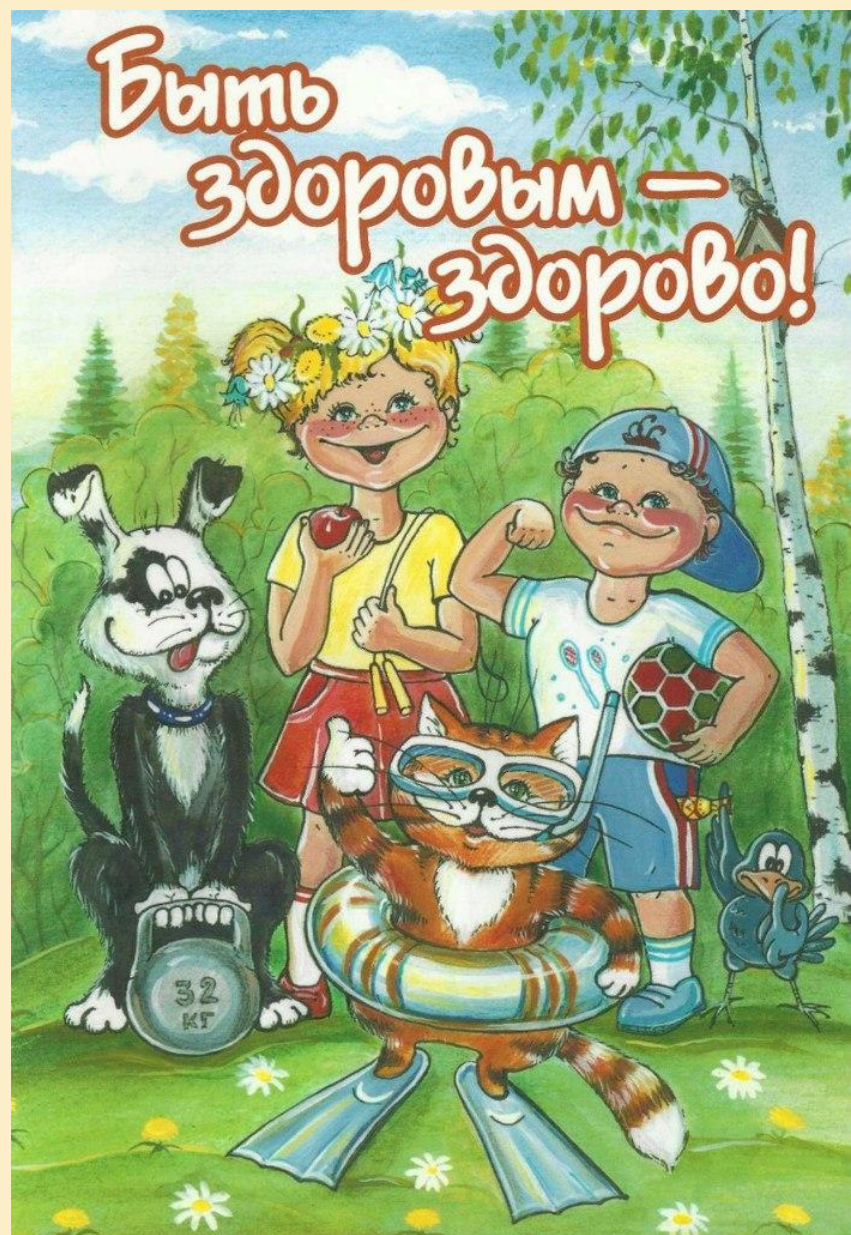
Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов.

Спортивные люди –
они так красивы.

В них столько
энергии, бодрости,
силы.

Ты хочешь на них
быть хоть каплю
похожим?

Лишь спорт тебе в
этом отлично
поможет!



Спасибо за внимание!