

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Галанинский детский сад

Инструктор по физической культуре  
Бурмакина Римма Александровна

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

- Утренняя гимнастика
- Совместная физкультурная деятельность
- Физкультминутка
- Прогулка, подвижные игры
- Гимнастика после дневного сна
- Самостоятельная игровая деятельность
- Вечерняя прогулка, подвижные игры

# ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ◉ Утренняя гимнастика(ежедневно)
- ◉ Физкультурная деятельность педагога с детьми
- ◉ Прогулка с включением подвижных игр(ежедневно)
- ◉ Пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика(ежедневно во время режимных моментов)
- ◉ Физкультминутка
- ◉ Ходьба по массажным дорожкам
- ◉ Спортивные досуги, развлечения
- ◉ Ожидаемый результат: решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.

# МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА





# ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям:

- Утренняя гимнастика;
- Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- Физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

**Второе место** занимают физкультурные занятия - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития 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 мероприятиях детского сада).

Все формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, а в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего дня.

# ПРОГУЛКА



# РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Утренняя гимнастика** - один 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.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ

Во время прогулки дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность.

**Задачи, решаемые в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке:**

- Дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками и старших детей с малышами.





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания.

**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

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 продемонстрировать 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 на физкультурных занятиях, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. **Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.**



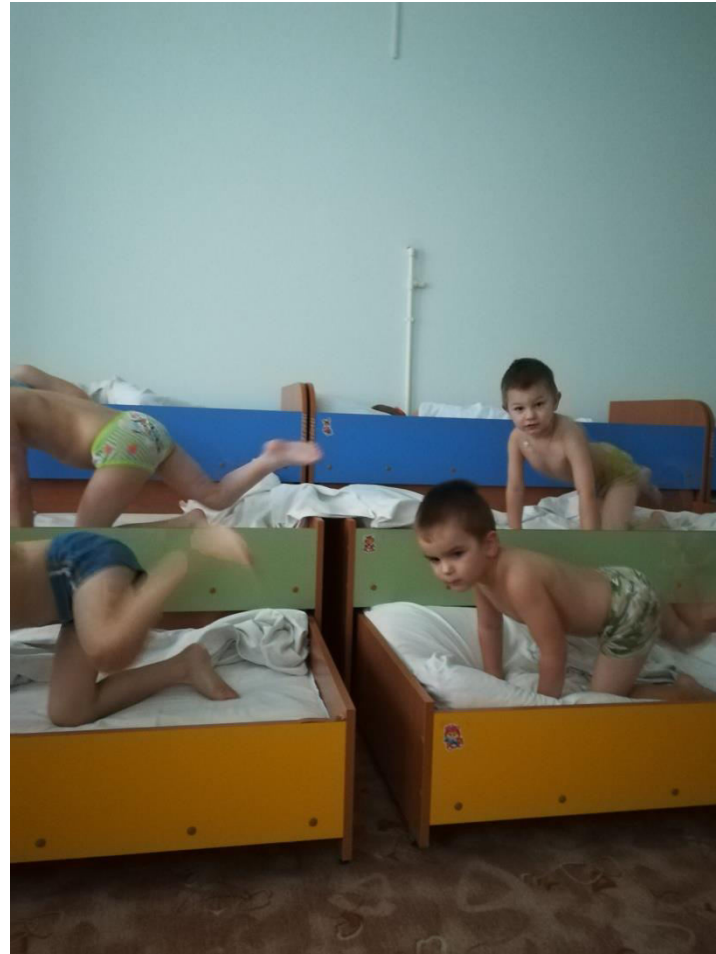




# РОЛЬ ДНЕВНОГО СНА В ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ДОШКОЛЬНИКА

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходимо провести после тихого часа бодрящую гимнастику. **Бодрящая гимнастика** помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня. Гимнастика после сна является важной составляющей двигательной активности.





# СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ

Спортивные праздники дают детям радостные переживания, запоминаются ими надолго. К таким мероприятиям готовимся особенно тщательно, продумывая каждый момент. Если двигательный материал игр и упражнений усвоен детьми заранее, а цель действий необычна, но доступна и интересна, то во время развлечения создается праздничное настроение. В разновозрастных группах для упражнений, аттракционов используем одни и те же пособия (мячи, шары и др.), изменяя сложность двигательных упражнений, количество повторов, темп выполнения.

Во время проведения праздника стимулируем дальнейшую активность детей, желание продолжать двигательную деятельность, участвовать в играх, аттракционах.









# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав работу по развитию двигательной активности детей в режимные моменты, делаю вывод:

- ⦿ Возрос интерес детей к разным видам упражнений;
- ⦿ Повысилась двигательная активность детей, стала разнообразнее игровая деятельность;
- ⦿ У детей старшего дошкольного возраста наблюдается высокая потребность в движениях. Двигательная активность стала более целенаправленной;
- ⦿ Малоподвижные дети стали проявлять интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх;
- ⦿ У гиперактивных детей появилось устойчивое внимание, позволяющее быстрее воспринимать двигательные задания и выполнять их более качественно;
- ⦿ Дети стремятся к организации различных игр, к общению друг с другом. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваются хорошего результата.
- ⦿ Недостаточная оснащенность предметно-развивающей среды специальным физкультурным оборудованием препятствует эффективному освоению многих основных движений.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

