

*Заведующий
"Детский сад №18 ст. Архонская"
В.В. Зан*



Педсовет №3

Организация физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с ФГОС ДО

Тематическая справка: « Физическое развитие дошкольников во время НОД и режимных моментах»

Старший воспитатель: Кулумбегова А.В.

январь 2023 г.

Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников, и воспитатели, и специалисты ДОУ должны проводить работу с родителями направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются различные уголки и стенды для родителей, проводятся открытые занятия, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации. рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

Музыкально-ритмическая деятельность так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Она тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Используются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Эти движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т.д.) и без них разучиваются с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т.д.), необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр, хороводов.

Психогимнастика показана как детям с нарушениями характера, так и детям с нормой развития с целью психофизической разрядки. Она может использоваться воспитателями в повседневной работе с детьми, не требует специальной подготовки, при проведении психогимнастики не используются атрибуты. Элементы психогимнастики в ДОУ применяются при проведении НОД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость), на коррекционных занятиях с логопедом и психологом, в ходе свободной деятельности детей, или как специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека,

Правила организации психомышечной тренировки.

Тренировка начинается с дыхательных упражнений. Все мышцы разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица, напрягаются и расслабляются последовательно. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «покорной». При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части (релаксация), необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать вступление.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности. что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Это набор общеразвивающих упражнений (упражнения для рук. наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба.) с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Во время большого перерыва между занятиями проводится **двигательная разминка**. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные,) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОО закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, личностноориентированный подход.

Виды

закаливания:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры: местные (умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общие (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне);

- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;

- ходьба босиком.

Развитие физических качеств дошкольников в ходе режимных моментов в ДОУ

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. По - этому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.

В ФГОС прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решать эти задачи в системе работы ДОУ призваны физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Реализацию этих технологий на практике осуществляют инструкторы по физической культуре в тесном взаимодействии с воспитателями ДОУ, в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса: в ходе НОД, в свободной деятельности детей, в процессе режимных моментов, на прогулках.

Одним из важных компонентов двигательного режима является **утренняя гимнастика**.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики. Например:

- комплекс музыкально-ритмических упражнений;

- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки;
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа (диск "Здоровье", детский эспандер, детские гантели, гимнастический ролик и т.п.);

Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.

Комплекс утренней гимнастики проводится под руководством инструктора по физической культуре. Дети подготовительной группы вполне могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после нескольких повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год. **Физкультминутка** является обязательной частью НОД. Любая непосредственная