

Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня.

Подготовила

воспитатель Гергиленко Н. А.

2013 г.

Важное место в решении задач сохранения и укрепления здоровья детей, повышения уровня их физической подготовленности занимают физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проводятся в режиме дня.

К ним относятся утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физические упражнения и подвижные игры на прогулках, динамические паузы на познавательной деятельности, физкультурные часы, широкая аэрация.

Утренняя гимнастика проводится с целью повышения работоспособности, подготовки к различным видам деятельности, создания положительного эмоционального отношения. Состоит из 6-10 упражнений разной интенсивности, выполняемых с предметами (мячи, скакалки, обручи, диски, султанчики и др.) и без предметов. В утреннюю гимнастику следует включать упражнения в парах, тройках, звеньях, танцевальные элементы. Целесообразно проводить утреннюю гимнастику под музыкальное сопровождение. Продолжительность гимнастики составляет 7-10 минут. Проводится ежедневно, при наличии благоприятной погоды на открытом воздухе.

Гимнастика после дневного сна помогает «разбудить» организм, включить его в работу, обеспечивать необходимый уровень двигательной активности в течение дня. Формы проведения вечерней гимнастики самые разнообразные: ритмика и аэробика, подвижные игры, пробежки и др. Продолжительность – 10 минут. Интенсивность нагрузки задается с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей конкретной группы. Адекватность нагрузки определяется с помощью медицинского контроля.

Динамические паузы на познавательных видах деятельности и в перерывах между ними необходимы для сокращения времени пребывания детей в статическом режиме и предупреждения психического утомления. Содержанием динамических пауз являются несложные упражнения, ритмические движения, или подвижные игры.

Продолжительность от 3 до 5 минут. Количество динамических пауз определяется конкретными условиями.

Физические упражнения и подвижные игры на прогулке проводятся ежедневно. Физические упражнения способствуют закреплению пройденного учебного материала, обогащению двигательного опыта детей. С помощью подвижных игр осуществляется развитие основных двигательных качеств, совершенствуются морально – волевые сферы, обеспечивается необходимый двигательный режим. Подвижные игры должны быть с вариантами условий. При проведении физических упражнений и подвижных игр следует эффективно использовать оборудование и особенности участка, погодные условия и имеющийся выносной материал. Количество физических упражнений и игр также определяется конкретными условиями дошкольного учреждения и уровнем развития детей.

Наряду с общеизвестными формами физкультурно-оздоровительных мероприятий широко используются и нетрадиционные формы: секции и спортивные кружки, соревнования, физкультурные тематические недели.