

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Березка»



*«Двигательная активность  
дошкольника в режиме дня»*



р.п. Железнодорожный 2022г.

**«Гимнастика, физические упражнения,  
ходьба должны прочно войти в  
повседневный быт каждого, кто хочет  
сохранить работоспособность, здоровье,  
полноценную и радостную жизнь»  
(Гиппократ)**





## Что такое двигательная активность?

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья.

Она должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма.





# Значимость двигательной активности

Повышение устойчивости организма к различным заболеваниям

Рост физической работоспособности

Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем

Формирование личностных качеств

Улучшение психо – эмоционального состояния

Укрепление психического здоровья





## Недостаток двигательной активности ведет к :

Росту заболеваемости  
организма

Снижению  
показателей  
физического  
развития

Гиподинамии

Избыточному весу





## Показатели двигательной активности дошкольника

**3-4 года** -11000 – 12500 движений,

из них на занятиях по ФК 850-1370 движений

**4-5 лет** – 11000 -13000 движений,

из них на занятиях по ФК 1100 -1700 движений,

**5-6 лет** – 13000 – 14500 движений,

из них на занятиях по ФК 1800 -2000 движений,

**6-7 лет** – 13000 -15500 движений,

из них на занятиях по ФК 2000 -2400 движений





Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является

**прогулка.**

Если физкультурное или музыкальное занятие состоялось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале предоставить возможность самостоятельно поиграть, в остальные дни целесообразно организовывать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их последующих самостоятельных игр.

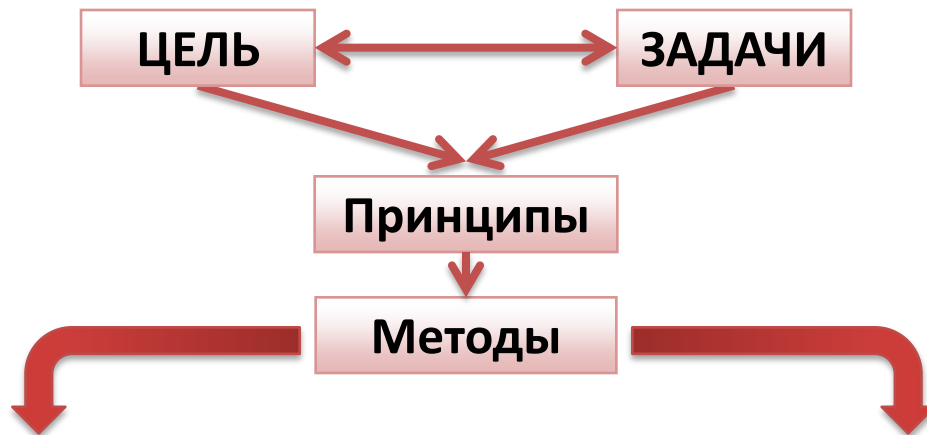




**Тематические прогулки**







### Средства физического развития

- Двигательная активность, занятия физкультурой
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

### Формы физического развития

- Физкультурные занятия
- Занятия по плаванию
- Закаливающие процедуры
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Корректирующая гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика пробуждения
- ЛФК
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Ритмика
- Кружки, секции
- Музыкальные занятия
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей



## **В двигательную деятельность на прогулке следует включать**

подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин. На вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин. Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований. К спортивным упражнениям относятся: катание на санках, на лыжах, катание на велосипедах, самокатах. К спортивным играм относятся: городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей





# Ресурсы для развития двигательной активности

**Спортивная площадка** ( беговая дорожка, футбольные ворота, баскетбольные кольца, тренажеры).

**Игровой участок** ( выносной материал, атрибуты для игр и упражнений, использование по максимуму пространство площадки)

**Спортивный зал** (мячи, обручи, скакалки, кегли, ленты и т.д.)

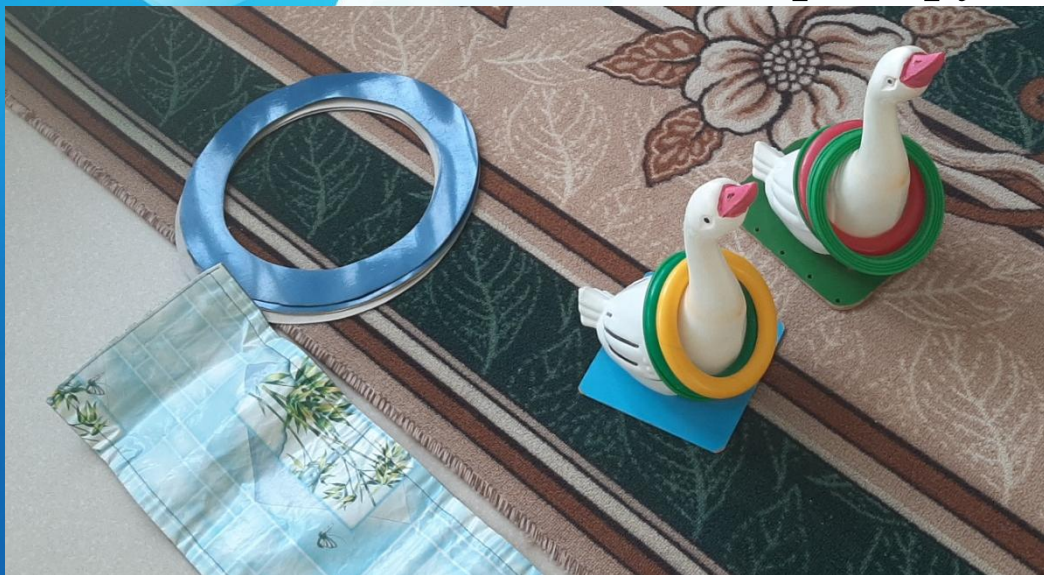
**Спортивный уголок в группе** ( атрибуты и карточки с заданиями...)

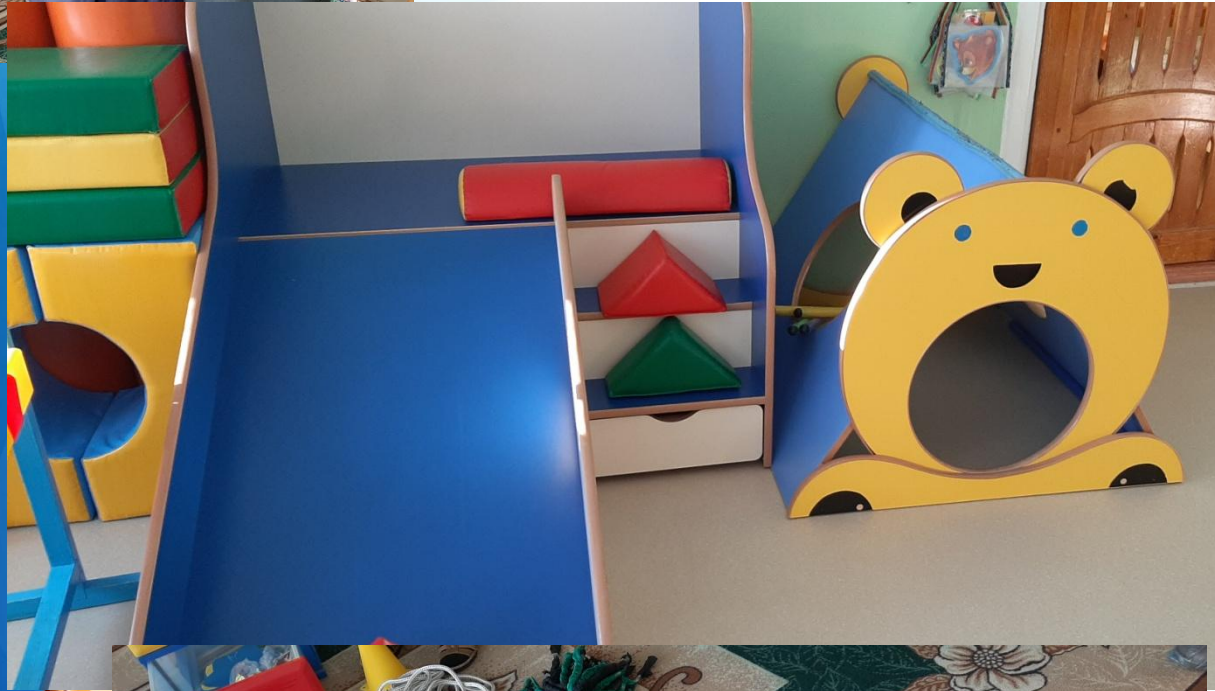
**Музыкальный зал**





## Вторая группа раннего возраста «Пчёлки»

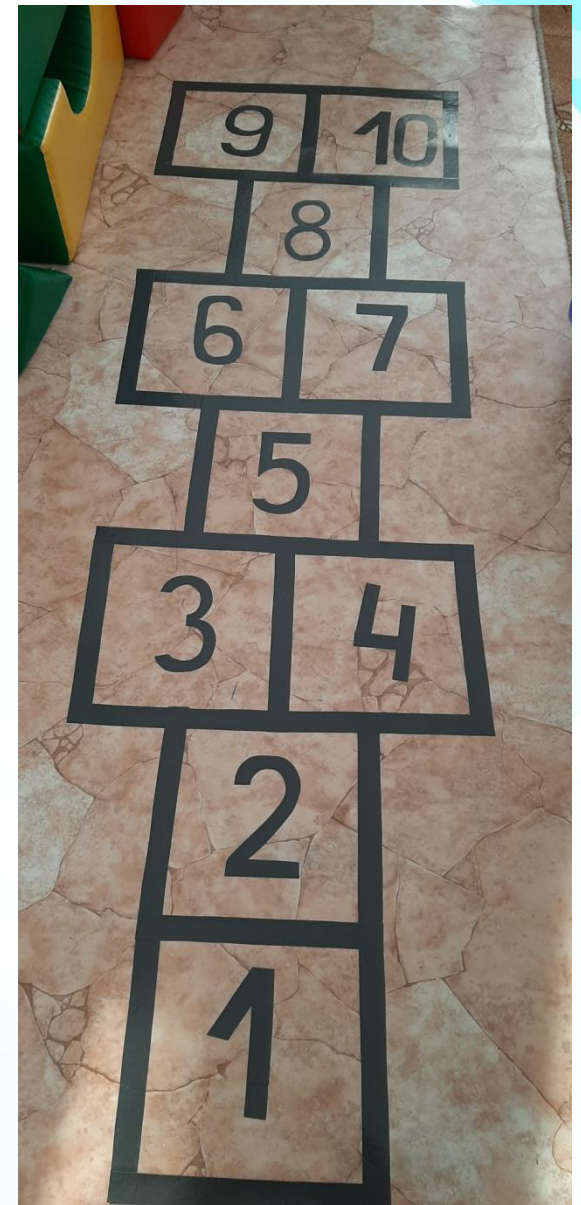






## Старшая «Почемучки»

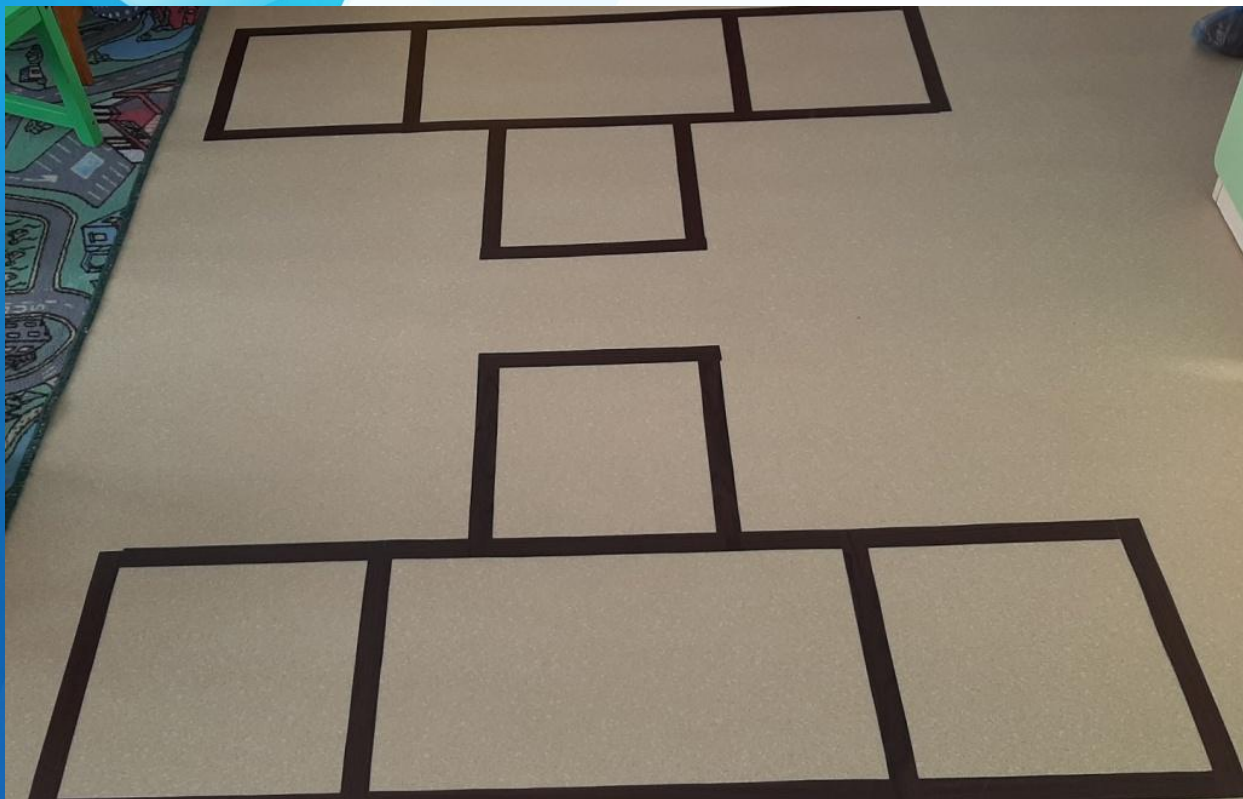


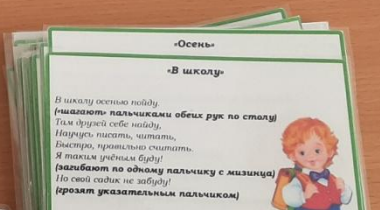
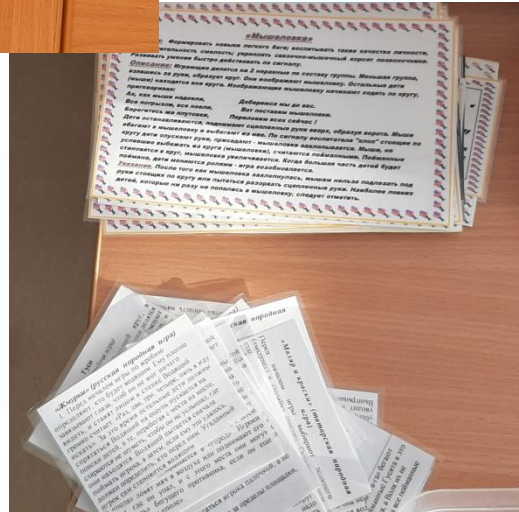
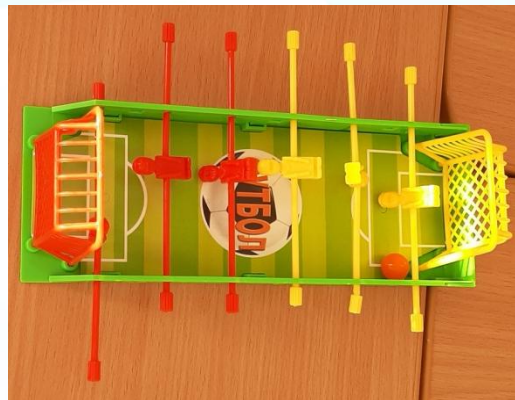


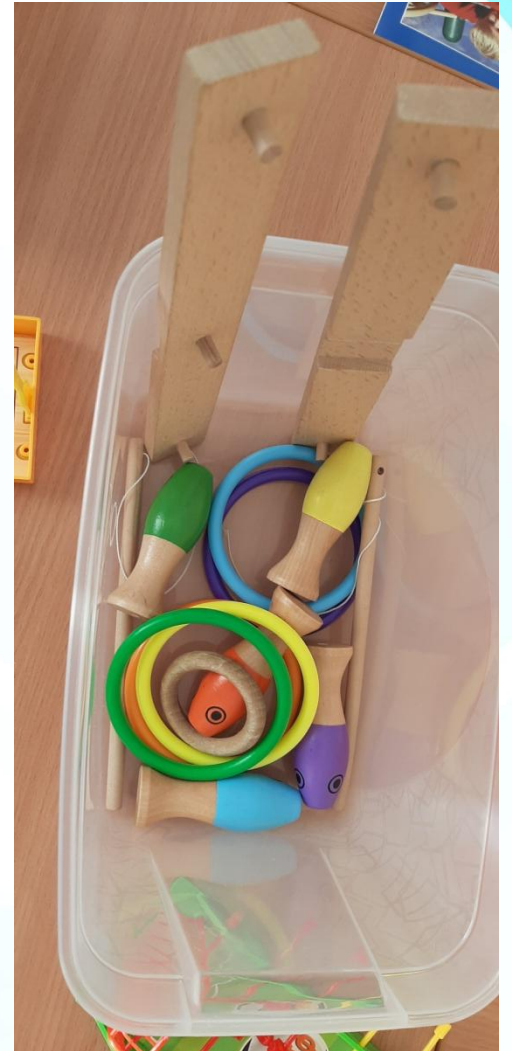
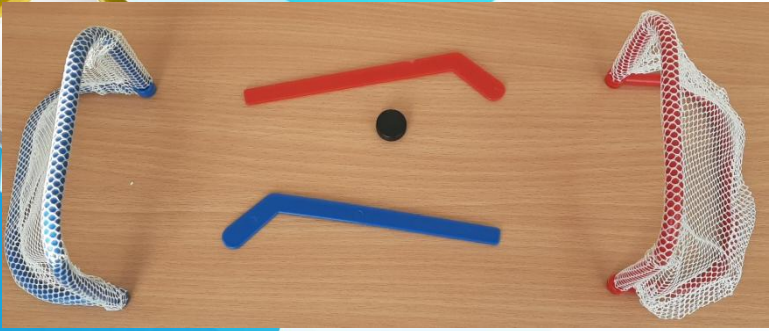




# Подготовительная к школе группа «Божьи коровки»











**Гимнастика пробуждения с само  
массажем**





**Подвижные игры в режиме дня**







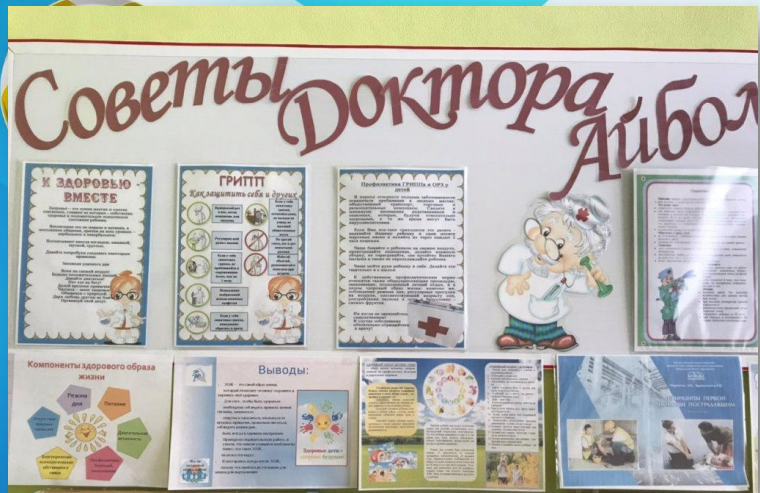
**Использование тренажеров для коррекции зрения и развития пальцевой моторики Су-джок**





## Развитие движений в самостоятельной деятельности





**Работа с родителями**



# Проект «Азбука здоровья»





Для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни разработан проект «Азбука здоровья» в рамках которого реализуется квест - технология и проводятся ежеквартально спортивные праздники *«Олимпиада»*, *«Праздник зимних игр забав»*, *«Масленица»* в которые включили все виды движений. Дети ощущают себя настоящими спортсменами, что позволяет вызвать положительный эмоциональный отклик, повысить интерес к двигательной активности, улучшить результаты мониторингового обследования.





С целью сохранения и укрепления здоровья детей; воспитания у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни в течение учебного года проводится следующая работа:

- Ежемесячно заведующим проводится анализ посещаемости и заболеваемости детей.
- Профилактика мер по устранению причин заболеваемости, зависящие от дошкольного учреждения.
- Педагогами во всех режимных моментах проводятся разнообразные виды здоровьесберегающих технологий: физкультурные досуги, праздники - цель которых, развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. Пальчиковые и артикуляционные гимнастики и т.д.
- В силу регионального компонента, связанного с холодными климатическими условиями, сокращается время прогулки детей младшего и среднего дошкольного возраста в зимнее время. В связи с этим детям предоставлялись оптимальные условия для увеличения двигательной активности в группах и музыкальном и физкультурном зале: третий час физкультуры, в свободном доступе для детей находятся физкультурные уголки, гимнастическое оборудование, организуются в большом количестве подвижные игры, физкультминутки.
- Педагоги детского сада закрепляют у детей приобретенные на физкультурных занятиях и повседневной жизни знания и навыки, обеспечивая тем самым преемственность в работе.



## Праздник «Зимних игр и забав»





## Осенние Олимпийские игры»







## Знаете ли вы:

- что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
- больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
- в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
- лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
- любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).





**День здоровья**

