

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края**

ДОКЛАД

**«Формирование З.О.Ж. – двигательная активность в
режиме дня».
во 2 подготовительной
группе «Ваньки –Кубаники».**

**Подготовил воспитатель:
И.Г. Анохина
первая квалификационная категория**

с. Московское 2020 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Дошкольный возраст - это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное и психическое развитие. Важнейшее значение имеет сохранение, поддержка и развитие физического и психического здоровья ребенка. Одной из основных функций дошкольного учреждения является:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
- забота об эмоциональном благополучии ребенка.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у детей, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение. Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т.к. в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

На занятиях по физической культуре, проводимых в зале и на воздухе я уделяю большое внимание обучению детей подвижным играм. Затем игры вводятся в процессе совместной деятельности.

С помощью подвижных игр, дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственно-волевые качества: решительность, смелость, самостоятельность, выносливость.



П/И на улице с мячом



Увеличение двигательной активности дошкольников возможно как за счет изменения методики проведения физкультурных занятий, так и за счет применения в различных режимных моментах **нестандартного оборудования**. (в группе создан физкультурный уголок с нестандартным оборудованием).



Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники.



Физкультминутки - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Комплексы - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

Физ.мин. «У жирафа пятна, пятнышки...»



Бодрящая гимнастика (гимн. пробуждения) – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур.





Утренняя гимнастика. Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

В группе имеются иллюстрации, плакаты по приобщению детей к здоровому образу жизни. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Все это учит детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.