



Семинар «Движение – основа здоровья детей»

Задача:

Уменьшить городскую
заболеваемость по ДООУ к
сентябрю 2021 года
до 18,0



Под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов.

(А.Г. Щедрина)

Двигательная активность - естественная основа накопления резервов здоровья человека.

Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов

Двигательная активность...основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка

(Э.А.Степаненкова)

Формы повышения двигательной активности дошкольников

утренняя гимнастика (систематическое проведение её под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса)

Вариативность:

- **Традиционный комплекс утренней гимнастики**
- **Сюжетная утренняя гимнастика** – обыгрывание какого-либо сюжета «Мы на луг ходили», «Воробушки», «Медвежата» и др.
- **Утренняя гимнастика в игровой форме** (2-3 подв. игры разной степени интенсивности или 5-7 ОРУ имитационного характера)
- **С использованием полосы препятствий** (модули, спортивное оборудование)
- **С включением оздоровительных пробежек** (на улице в весенне-летней период)

Формы повышения двигательной активности дошкольников

Вариативность проведения УГ:

- **Традиционный комплекс утренней гимнастики**
- **Сюжетная утренняя гимнастика** – обыгрывание какого-либо сюжета «Мы на луг ходили», «Воробушки», «Медвежата» и др.
- **Утренняя гимнастика в игровой форме** (2-3 подв. игры разной степени интенсивности или 5-7 ОРУ имитационного характера)
- **С использованием полосы препятствий** (модули, спортивное оборудование)
- **С включением оздоровительных пробежек** (на улице в весенне-летней период, подгруппами по 5-7 детей)
- **Использование простейших тренажеров** (детский эспандер, гимнастический ролик, диск здоровья и др.)
- **Танцевально-ритмические упражнения** (А.И. Буренина, Ж.Е. Фирилёвой)

Формы повышения двигательной активности дошкольников

-**физкультурные минутки** (в случае необходимости проводятся в середине занятия, когда наступает утомление, внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, небрежно выполнять задания) **с ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ включением упражнений «Гимнастики мозга»**

-**использование игровых приёмов на занятиях;**

Формы повышения двигательной активности дошкольников

Двигательная разминка.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (до 10 мин.)

Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Формы повышения двигательной активности дошкольников

- Физкультурные занятия

(начиная со второй младшей группы предполагается три занятия в неделю, одно из которых с детьми 5-7 лет проводится на воздухе);

Структура ФЗ

	2 мл.	Ср.	Ст. д.в.
Вводная часть: - строевые упражнения; - дыхательные упражнения; - циклические упражнения	2 мин.	4 мин.	6 мин.
Основная часть: - ОРУ - ОВД - П/И	3 мин 5 мин 3 мин	4 мин 7 мин 3 мин	6 мин. 10 мин. 4 мин.
Заключительная часть: - Игра малой подвижности - -дыхат. упр-я - Упр. на расслабление (при необходимости)	2 мин.	2 мин.	4 мин.

Направленность ФЗ

Мл. возраст - направлено на то, чтобы доставить детям удовольствие, научить ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, научить приёмам элементарной страховки.

Средний - развивать физические качества, прежде всего скоростно-силовые.

Старший д.в. - сформировать потребность в движении, целостность здорового образа жизни, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Формы повышения двигательной активности дошкольников

- **игры и упражнения на прогулке** (поощряются спортивные, народные игры,);
- **прогулки за пределы участка**
- **динамические и оздоровительные паузы на улице**

Динамические паузы (ОФП)

Цель: закрепление ОВД, отработанных на занятиях, спортивных игр и упражнений, совершенствование общей физической подготовки.


СТРУКТУРА:

- 1. Вводно-подготовительная часть** (разные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения)
- 2. Основная часть** (эстафеты, упражнения спортивного характера, аттракционы, на те виды движений, которые отработаны и закрепляются)
- 3. Заключительная часть** (задания на внимание и ориентировку в пространстве)

Продолжительность динамической паузы (ОФП)

2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовит.
12-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.

В те дни, когда нет физкультурных занятий (2 раза в неделю) Один комплекс составляется на 2 недели. Отличительная черта-отсутствие учебных задач.



В какие дни проводится?

Оздоровительные паузы (ФОК)

Цель: оздоровление детей, развитие физических качеств, в т.ч. Ведущего физического качества.

Ср. гр. –скоростно-силовые

Ст. гр.-выносливость

Подг. гр.-ловкость

СТРУКТУРА:

- 1. Оздоровительная часть** (циклические упражнения в беге, ходьбе, прыжках, разные виды дыхат. упражнений, упр-я на развитие координации и равновесия, способствующие развитию правильной осанки)
- 2. Физкультурная часть** (комплекс подвижных игр, на развитие разных физических качеств)
- 3. Заключительная часть** (игра малой подвижности и дыхательные упражнения)

Продолжительность ФОК

2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовит.
12-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.

В те дни, когда есть физкультурное занятие. Один комплекс составляется на 2 недели. В нем должна присутствовать игровая мотивация. Возможен вариант проведения на вечерней прогулке.

В какие дни проводится?

Формы повышения двигательной активности дошкольников

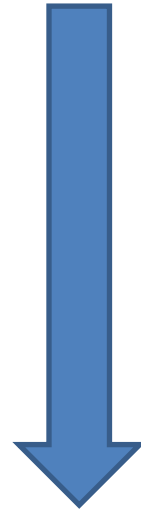
-гимнастика «пробуждения»;

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров;
- ходьба по массажным дорожкам.

ПОДЪЁМ в 15.00

Самостоятельная двигательная
деятельность детей,



Создание условий



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ!!!

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННИХ
ГИМНАСТИК, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ЗАНЯТИЙ, ГИМНАСТИК
ПРИБУЖДЕНИЯ

Исключение статических поз за
столами между режимными
моментами

Смотр-конкурс «Парад утренних гимнастик»


Сроки проведения:

12,13 ноября 2019 года, начало в 8.10, в музыкальном зале детского сада.

Заявки на участие в Конкурсе принимаются до **1 ноября 2019 года включительно.**

В Конкурсе принимают участие воспитанники МАДОУ «Детский сад № 106» в возрасте **от 2 до 7 лет.**

От каждой группы допускается **не более 2-х номеров.**



Количественный состав участников в команде **от 10 до 20 человек.**

Дети, которые не участвуют в конкурсе, **обязательно приходят** в день выступления в качестве группы поддержки.

Условия проведения Конкурса и критерии оценки.

Упражнения выполняются группой воспитанников, могут быть без предметов, с гимнастическими и с негимнастическими предметами (корзиночки, зонтики, шляпки, шары, цветы, тросточки и т.д.).

Комбинации должны отличаться **выдумкой, композиционным разнообразием, творческим воображением, артистизмом исполнения.**

Продолжительность комплекса от **03.00** до **10.00** минут (в зависимости от возраста детей).

Отсчет времени начинается с момента появления участников.

Характер музыкального сопровождения любой. Может использоваться музыка любого стиля, со словами, с голосом или без, в исполнении одного инструмента или оркестра и т.д.

Можно использовать любые гимнастические костюмы, комбинезоны, юбки, платья и пр., любой реквизит.

Костюм должен соответствовать теме композиции и возрасту детей (живот и плечи закрыты, юбка выше колен), разрешаются шорты, лосины, легенсы, спортивные купальники, обувь – чешки или кеды.

Система оценок от 5 до 10 баллов по принципу: чем оригинальней, эмоциональней, совершенней, артистичней выступление, тем выше оценка. Также оценивается подбор упражнений и музыкального сопровождения, качество выполнения упражнений, выбор атрибутов и костюмов для выступления.

Критерии оценки утренней гимнастики:

- наличие комплекса утренней гимнастики в текстовом варианте. Эстетическое оформление, наличие схем (фото).
Указание последовательности выполнения упражнений, их кол-ва.
Возможно описание предварительной работы.
- соответствие основным принципам построения комплекса утренней гимнастики, подбор упражнений для разных групп мышц (5-10 баллов)
- выполнение гигиенических требований к утренней гимнастике в ДОУ (5-10 баллов)
- техника исполнения: четкость линий, законченность движений, синхронность (5-10 баллов);
- оригинальность композиции, артистичность, оформление конкурсного выступления (костюм, музыкальное сопровождение, наличие сюжета) (5-10 баллов).
- самостоятельность выполнения (старший возраст).

Снижение баллов:


Производится в следующих случаях:

- при потере соответствия движения и музыки;
- при наличии травмоопасных элементов;
- при использовании травмоопасного оборудования;
- невыполнение гигиенических требований.

Запрещенные элементы: колесо, мостик.

Заявка на участие в смотре-конкурсе «Парад утренних гимнастик»

1.	Группа	
1.	Возраст детей	
1.	Наименование творческого номера	
1.	Продолжительность выступления	
1.	Количество участников выступления	
1.	Лицо(а), ответственное(ые) за подготовку конкурсных материалов (фамилия, имя отчество)	



«Лучшая подготовка к школе -
беззаботно прожитое детство».
Неожиданно услышать от доктора
педагогических наук?

#ЭКО-ДЕТСКИЙ
БЕЛЧОНОК



Здоровье это



ДВИЖЕНИЕ