Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
деский сад № 2.

«Совместная детско-взрослая деятельность детей по физическому развитию в режимных моментах».

Подготовила:
воспитатель
Бочарова
Ольга
Андреевна.

Режимные моменты - это ежедневная работа, которая осуществляется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ.

Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении. «… А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель…», поэтому ни в коем случае нельзя ограничивать ребенка в движении.

В течение дня ребёнок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно – оздоровительной деятельности. Для этого я использую различные методы и формы физкультурно – оздоровительной работы:

Утренняя гимнастика;

Физкультминутки;

Пальчиковая гимнастика;

Гимнастика после сна;

Подвижные игры;

Закаливающие процедуры.

Утренняя Гимнастика

-одно из важнейших оздоровительных мероприятий режима в ДОУ.

Обязательная часть ежедневного режима.

Утренняя гимнастика: " Медвежонок".

Утренняя гимнастика : "Мы - весёлые ребята".

Утренняя сюжетная гимнастика: " Маша и медведь"

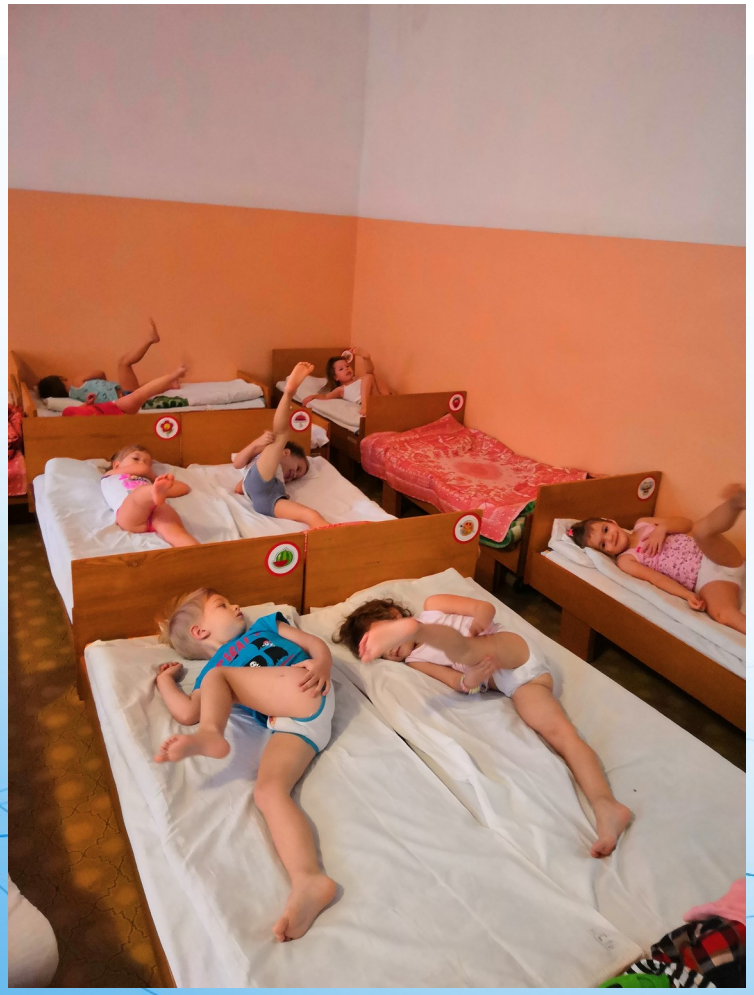
Двигательная разминка, Физкультминутка.

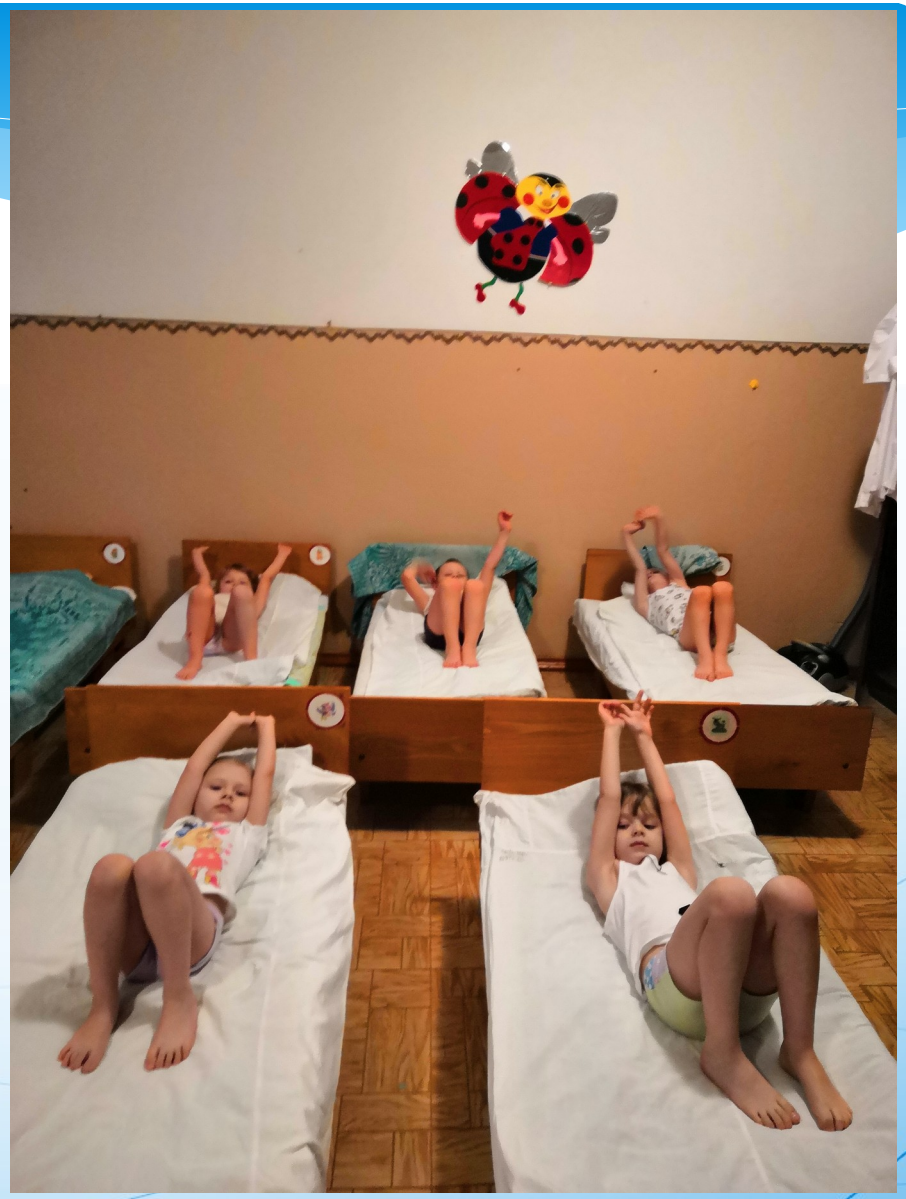
Разминка, физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Их проводят с учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности, для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности.

Физкультминутка: " На окне в горшочках"

Зарядка после дневного сна.

Зарядка после сна необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.





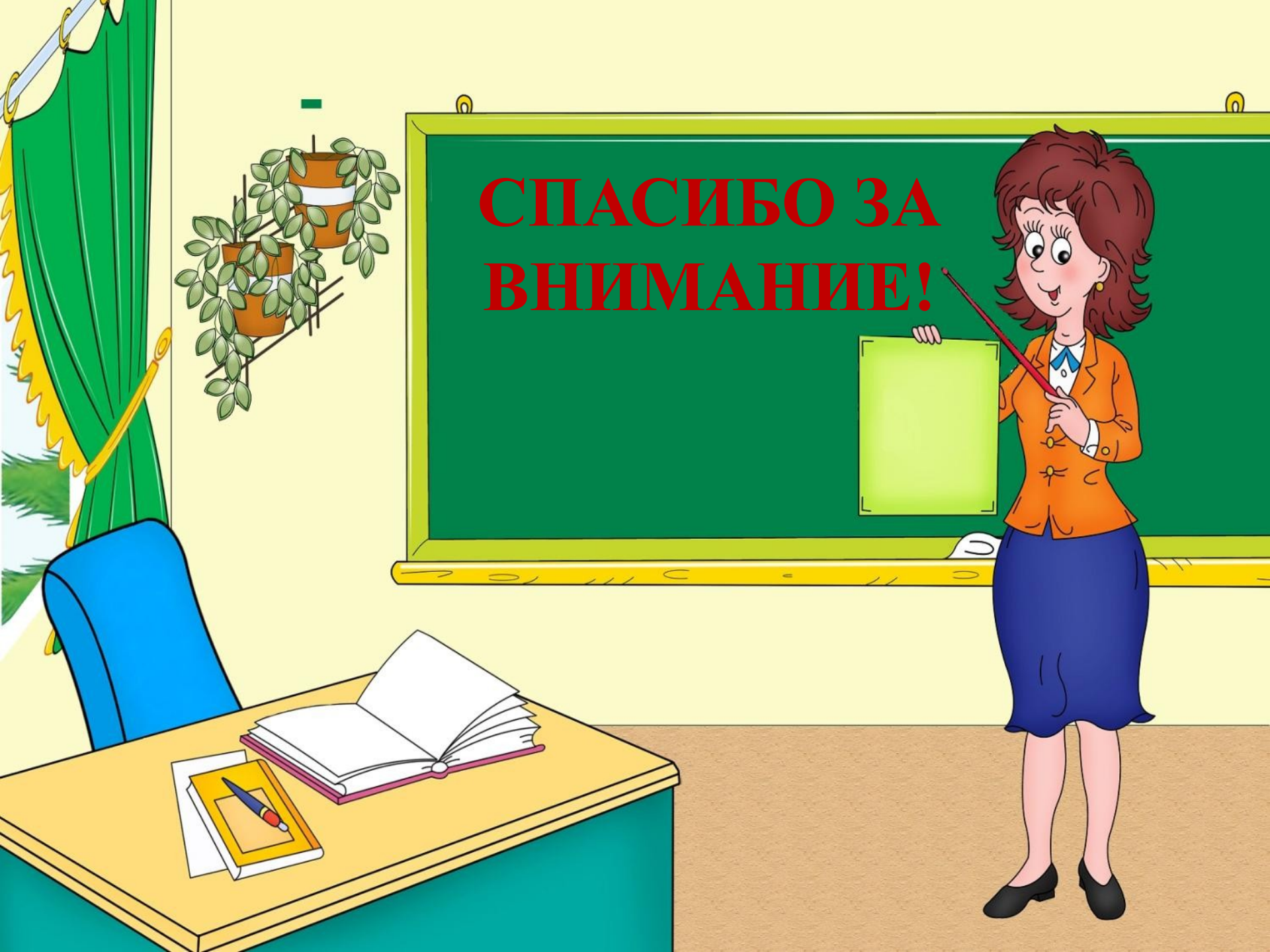
Закаливание.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей водой, комнатной температуры.

* Используя рассмотренные нами режимные моменты в развитии физических качеств дошкольников, мы формируем не только способность быстро бегать, дальше метать, мы приучаем детей к здоровому образу жизни и стимулируем совершенствовать различные виды движений.


СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!