

Организация двигательной активности детей в летний период

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. Лето благоприятная для этого пора.

Мы выделим следующие формы организации двигательной активности:

Зарядка – направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепления двигательных навыков. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 5-10 минут, в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигательная деятельность в физкультурном зале и на улице

Физическая культура - ведущая форма организованного систематизированного обучения детей двигательным умениям и навыкам. Оно несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной.

Структура физкультурного занятия остается традиционной, так как исходит из естественной необходимости подготовить организм к предстоящей нагрузке:

- Вводная часть
- Основная часть
- Заключительная

Во время физкультурного занятия используется много дыхательных упражнений, способствующих оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания. Так же используются упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.





Подвижные игры на прогулках и в группе

Подвижные игры просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии. Подвижные игры с правилами, как и занятия, физкультурой вырабатывают у детей сосредоточенность, внимания при запоминании движений; точность движений и ориентировки в окружающей обстановке. Ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом, волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолеть трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения. Все это, дает основание ребенку, сопоставлять свои действия с действиями сверстников. В результате чего, создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля ребёнка. Что имеет огромное значение и для учебной деятельности (будущей и настоящей), и для полноценной жизни в коллективе.

Физкультурные досуги, праздники.

В системе физического воспитания ребенка дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически.

Таким образом, комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием ребенка, а значит, и реализовать истину:

«В здоровом теле – здоровый дух!»

