



*«Двигательная активность  
как средство оздоровления  
дошкольников»*

**«БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ» - ЭТОТ ДЕВИЗ  
ОТРАЖАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
РЕБЕНКА С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЕГО ЖИЗНИ.  
ПОЛНОЦЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И  
ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА - ЭТО ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ  
ЛИЧНОСТИ.**

**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ  
БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ, НО И  
ПОЛНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ.**



***ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШИМ УСЛОВИЕМ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА. (М.А. РУНОВА).***

---





***ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ  
ПРИМЕНЯЮТСЯ С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ  
УТОМЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ, СВЯЗАННЫХ С  
ДЛИТЕЛЬНЫМ СИДЕНИЕМ В ОДНООБРАЗНОЙ ПОЗЕ,  
ТРЕБУЮЩИХ СОСРЕДОТОЧЕННОГО ВНИМАНИЯ И  
ПОДДЕРЖАНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
ДЕТЕЙ НА ХОРОШЕМ УРОВНЕ.***



*В СВОЕЙ РАБОТЕ ИСПОЛЬЗУЮ  
СОВРЕМЕННЫЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ:*

- БОСОХОЖДЕНИЕ*
- ВОЗДУШНО-КОНТРАСТНЫЕ  
ВАННЫ*
- ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ*
- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА*
- ИГРОВОЙ МАССАЖ*
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ  
ЧАС,  
ТУРИЗМ ИЛИ ПЕШИЕ  
ПРОГУЛКИ.*





*Для стимулирования двигательной активности в группе  
использую нестандартное оборудование.*





***ПРОГУЛКА - ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ МОМЕНТОВ,  
ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ДЕТИ МОГУТ ДОСТАТОЧНО  
ПОЛНО РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ  
ПОТРЕБНОСТИ.***





**СОЧЕТАНИЕ ДВИЖЕНИЙ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОВЫШАЮЩИМ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ИХ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИОННЫМ И ПРОСТУДНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ. ПРИВЫЧКА ГУЛЯТЬ И ИГРАТЬ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ЗАКАЛИТ НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО, НО И ХАРАКТЕР РЕБЁНКА.**





*С целью оптимизации двигательного режима детей седьмого года жизни, использую инновационные формы занятий двигательного характера:  
- гимнастика в постели.*

---





***РАБОТА ПО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ  
ДЕТЕЙ ПРОХОДИТ В КОМПЛЕКСЕ С  
ЗАКАЛИВАЮЩИМИ ПРОЦЕДУРАМИ***

---





# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ



- *В работе с детьми для меня очень важно продемонстрировать им свое полное доверие, развивать в себе умение чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его, быть открытой для детей, стремиться к достижению симпатии, позволяющий понимать чувства и переживания каждого ребенка.*
- *Для того чтобы, ребенок мог полноценно развиваться в данной среде, в группе необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания.*
- *Двигательный режим в группе включает всю деятельность детей как организационную, так и самостоятельную.*
- *В своей группе я учитываю, что двигательная активность каждого ребенка должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям его организма.*
- *Ежедневно тщательно продумываю организацию двигательной деятельности детей и стараюсь, чтобы содержательная сторона двигательного режима ребенка была направлена не только на развитие*



# РЕЛАКСАЦИЯ

- Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
- Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.
- Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.
- Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.
- С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



# **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОПЫТА;**

- *В перспективе буду продолжать работать над задачами:*
- *создание разнообразной физкультурно-игровой среды в группе, на участке детского сада, направленной на оптимизацию двигательной активности.*
- *развивать физические качества детей; обеспечивать нормальный уровень их физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья.*
- *продолжать укреплять здоровье людей.*
- *совместно с родителями воспитывать осознанное отношение детей к здоровому образу жизни.*

*Надо, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а, уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку.*





# Спасибо за внимание!

