

КГБДОУ «Березовский детский сад».

# Тема: «Движение – основа здоровья ДОШКОЛЬНИКОВ».



**Воспитатель:  
Брыткова Алена Владимировна**

**п. Березовка  
2022г.**

# Актуальность:

**1.Оздоровительная работа с детьми в последнее десятилетие приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденций ухудшения здоровья всего населения России в т.ч. и детей.**

**2.Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма является двигательная активность.**

**3.Двигательная деятельность дошкольников – это: *естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.***

**4.Правильное физическое воспитание создает фундамент для укрепления здоровья детей, а так же развивает их активность и повышает работоспособность, что служит базой для успешного проведения воспитательной и коррекционно-образовательной работы.**

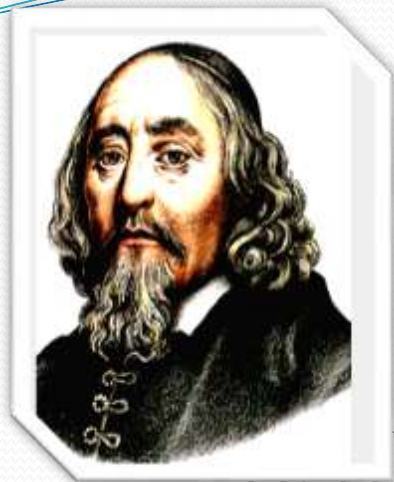
**Федеральный закон от 21.11.  
2011г. № 323-ФЗ «Об основах  
охраны здоровья граждан в  
Российской Федерации» с изм.  
и доп. вступил в силу с  
01.01.2022г.**

# Особенности физического развития детей с патологией слуха.

## Наблюдаются:

- задержка психического развития
- затруднения в познавательной деятельности
- нарушения психоэмоционального состояния, свойственна неуверенность, боязнь, низкая мотивация
- трудности в овладении письмом, отсутствует самоконтроль при выполнении заданий
- дети отстают от здоровых сверстников по таким проявлениям как сила, быстрота, выносливость и ловкость,
- недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной
- дети выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку, движения ритмично не организованы; отсутствует плавность и четкость движений
- наличие патологии слуха приводит к стойким нарушениям деятельности общения со слышащими сверстниками затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения.

*«Чем больше ребенок что-либо делает,  
бегает, играет, тем лучше он спит,  
тем быстрее он растет,  
тем он становится сильнее  
физически и духовно».*



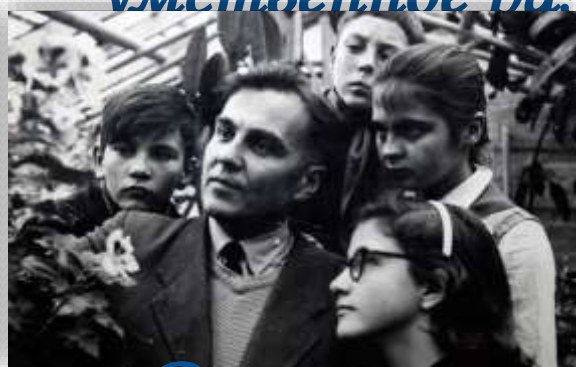
*Коменский, известен как «Отец педагогики»  
основоположник педагогики как самостоятельной  
дисциплины. (1670г.р.)*

*Гимнастика, физические упражнения,  
ходьба- должны прочно войти в повседневный  
быт каждого, кто хочет сохранить  
работоспособность, здоровье, полноценную  
радостную жизнь.*

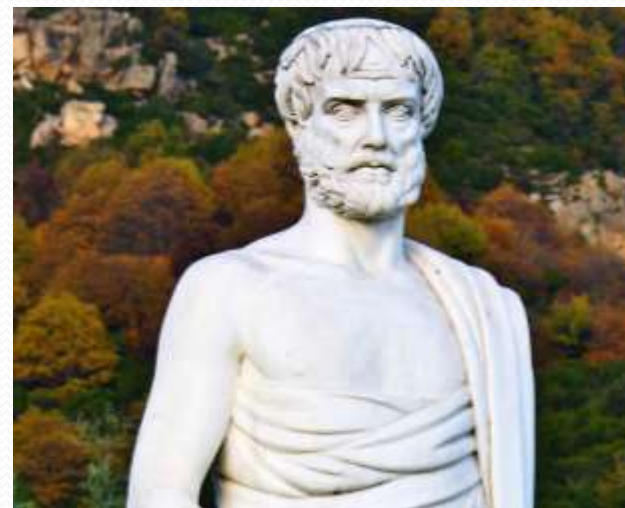
*(Гиппократ – древнегреческий  
целитель, врач и философ)*



*В. А. Сухомлинский (выдающийся педагог 20в.) писал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*



*«Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабевает человека, как продолжительное физическое бездействие». Аристотель.*



*Родился 384г. до нашей эры. Древнегреческий философ воспитатель александра Македонского.*

***Двигательная активность***

***- это жизнеобеспечение  
организма ребенка. Она***

***подчинена основному***

***закону здоровья:***

***приобретаем, расходуя.***

# Калории – это энергия, которая поступает в организм из продуктов питания.

## СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ПОЛА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Возраст (лет)	Пол	Малоподвижный (сидячий) образ жизни	Умеренная активность	Высокая физическая активность
2-3	Мальчики или девочки	1,000	1,000	1,000
4-8	Мальчики	1,200-1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	Девочки	1,200-1,400	1,400-1,600	1,400-1,800
9-13	Мальчики	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,600
	Девочки	1,400-1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
14-18	Юноши	2,000-2,400	2,400-2,800	2,800-3,200
	Девушки	1,800	2,000	2,400
19-30	Мужчины	2,400-2,600	2,600-2,800	3,000
	Женщины	1,800-2,000	2,000-2,200	2,400
31-50	Мужчины	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000
	Женщины	1,800	2,000	2,200
51 и старше	Мужчины	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800
	Женщины	1,600	1,800	2,000-2,200



# Значение двигательной деятельности дошкольников с патологией слуха на организм ребенка.



# **Нарушения работы в организме ребенка при недостаточной двигательной активности:**

- **опорно-двигательного аппарата**
- **дыхания**
- **кровообращения**
- **пищеварения**
- **нервной системы**
- **слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов**
- **нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом**
- **развивается ожирение**
- **слабеют мышцы**
- **уменьшается выносливость**
- **сбой в обмене веществ**
- **уменьшается костная масса**
- **нарушение работы иммунной системы**

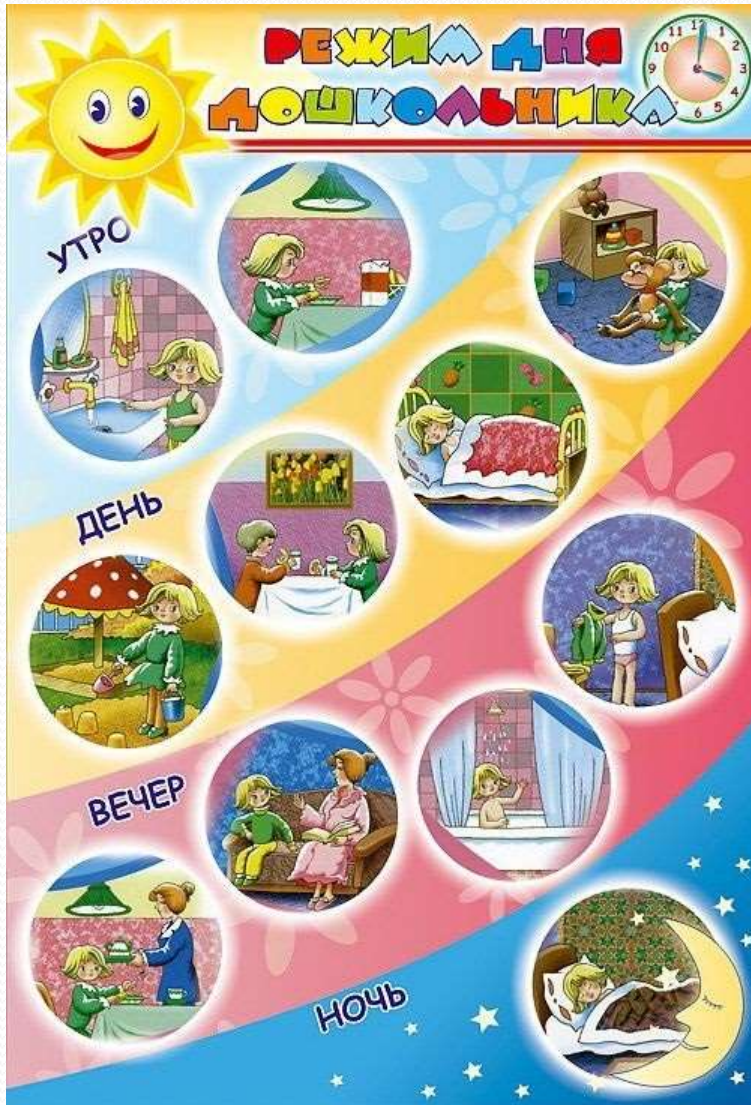
**возникают сердечно-сосудистые заболевания**

# Причины возникновения

## гиподинамии : –

- **инвалидность** **или** **тяжёлые продолжительные заболевания**
- **предрасположенность к гиподинамии**
- **наследственность**
- **родовые травмы**
- **внутриутробное голодание плода** **кислородное**
- **вегетативные** **расстройства**  
(дыхательная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, выделительная, эндокринная системы)
- **недостаточное физическое развитие**  
(низкие показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки; мышечная слабость)

# Режим – это четкий распорядок жизни в течение суток .



**Правильно  
построенный режим  
предполагает  
оптимальное  
соотношение  
периодов  
бодрствования и сна  
в течение суток;  
целесообразное  
сочетание  
различных видов  
деятельности и  
отдыха .**

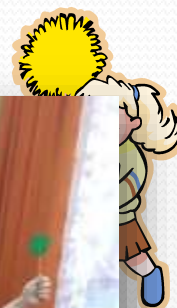
# Двигательная активность в режиме дня:

- **утренняя гимнастика;**
- **физкультурные занятия;**
- **подвижные игры;**
- **физминутки на занятиях;**
- **гимнастика пробуждения после дневного сна;**
- **физкультурные досуги, праздники;**
- **двигательная активность на прогулке;**
- **оздоровительный бег;**
- **самостоятельная двигательная деятельность в течении дня;**
- **физические упражнения и игровые задания:  
артикуляционная, пальчиковая, зрительная гимнастика**
- **Фонетическая ритмика**



# Формы проведения утренней гимнастики:

1. Традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. Сюжетная гимнастика: «На прогулке», «Мы в лес ходили», «Бабочки» и др.;
3. Игровой характер (из 3-4 подвижных игр);
4. С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
5. Оздоровительный бег; бег с использованием полосы препятствий; бег с использованием простейших тренажеров;
8. Гимнастика с элементами упражнений на дыхание, пальчиковой гимнастики, профилактики нарушения осанки, плоскостопия.



# Основные требования к проведению зарядки:

**1. В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:**

**2-4 лет до 6 минут;**

**4-5 лет - 8 минут;**

**5-6 лет - 10 минут;**

**6-7 лет - 12 минут.**

**2. Увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка:**

**от 4-5 упражнений для младшего возраста;**

**6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.**

**3. Ребенок должен выполнять все упражнения четко и энергично, сохраняя правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.**

# Прогулка.

- **Важно, чтобы прогулка была насыщена разнообразным двигательным содержанием : ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе, упражнять в метании, равновесии и т. д**
- **На прогулке желательно планировать:**
  1. **наблюдение в природе и сбор природного материала;**
  2. **1 подвижную игру, общую для всех детей,**
  3. **1 игру - малой подвижности,**
  4. **упражнения на природной полосе препятствий;**
  5. **выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, насекомых, зверей);**
  6. **самостоятельные игры**
- **При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность, набор спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, ребристая доска и т. д.), шапочки для подвижных игр.**



# Физкультурные занятия.

**Особенностью непосредственно образовательной деятельности является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.**

**Проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).**

**Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 15мин., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин. ,5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин.**

## Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- тренировочное
- игровое
- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- контрольное



# Дыхательная гимнастика- рекомендации:

- **ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;**
- **упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переусердствовал и вы всегда могли контролировать его состояние;**
- **во время занятий нельзя делать резких выдохов;**
- **плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии;**
- **время занятий должно составлять не более 10 минут;**
- **начинать нужно с 1-2 минут в день, нагрузка прибавляется раз в 2-3 дня по одной минуте.**



# Артикуляционная гимнастика

- Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Для чего мы тренируем мышцы? Чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима.



# Мелкая моторика

**«Рука – это инструмент всех инструментов»  
(Аристотель).**

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания как - внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

## Формы развития мелкой моторики:

- **Пальчиковая гимнастика.**
- **Лепка.**
  - **Упражнения с бумагой:**
    - 1) мять – развитие силы рук (после этого получится «шарик», который можно бросать в корзину с расстояния,
    - 2) рвать (развитие соотносящих движений) – захватываем пальцами обеих рук лист и тянем в разные стороны.
    - 3) делать аппликации из бумажных шариков (смять бумагу, нарвать ее на полоски, затем полоски нарвать на квадраты, скатать каждый квадратик на ладонке в шарик, шариками выкладывается силуэт – например, кошка, барашек, тучка)



# Формы развития мелкой

## МОТОРИКИ:

- **Сортировка мелких предметов**

Очень важно, чтобы малыш это делал либо щепотью (тремя пальчиками, либо способом «пинцетного захвата», то есть захватывал двумя пальчиками – большим и указательным. При этом остальные пальчики должны быть подогнуты и не мешать. Покажите малышу правильный способ выполнения этого упражнения.

- **Вырезание ножницами.**

Вырезание различных фигурок из старых открыток, журналов - полезное и увлекательное занятие для будущих первоклассников.

- Старшие дошкольники начинают овладевать навыками силуэтного вырезания без предварительной прорисовки, подготовки линии контура.

- **Игры - шнуровки Марии Монтессори:**

- В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки (мелкая моторика, а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи. А также, что не маловажно, игры-шнуровки косвенно готовят руку к письму и развивают усидчивость.

# Фонетическая ритмика.

- Это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).
- Ф Р – стимулирует и закрепляет навыки произношения. Способствует формированию у глухих дошкольников ритмикоинтонационной структуры слов и фраз; более естественной, слитной ритмичной речи



# Регулярное включение фонетической ритмики в систему занятий с неговорящими детьми приводит к следующим положительным результатам:

- активнее развивается моторная сфера ребенка и координация движений;**
- нормализуется речевое дыхание, увеличивается продолжительность выдоха;**
- формируется умение изменять силу и высоту, голоса;**
- уточняется артикуляция имеющихся звуков,**
- вызываются по подражанию некоторые из отсутствующих звуков;**
- создается база для появления лепетной речи.**

# Двигательная разминка

- **Двигательная разминка** проводится во время перерыва непосредственно между образовательными видами деятельности. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки.
- **Двигательная разминка** может состоять из 3-4 игровых упражнений типа *«Кольцеброс»*, *«Закати в лунку шарик»*, *«Бой петухов»*, *«Удочка»*, *«Сбей городок»*, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки.





# Физкультминутки.

- Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях. Длительность ее составляет 2-3'.
- Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Действие может сопровождаться текстовойкой.



# Гимнастика после сна.

- Гимнастика помогает *«разбудить»* организм, включить в работу, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.
- Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится 8-12'. В структуру гимнастики могут входить:
  - - разминка в постели;
  - - О. Р. У. ;
  - - подвижные игры и танцевальные движения;
  - - релаксационные упражнения.

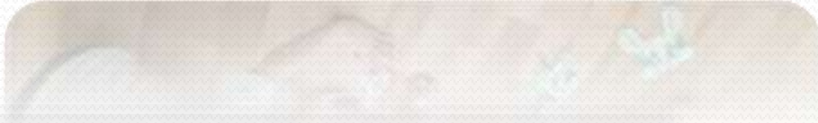
# Участие детей в играх на прогулке



# Участие детей в играх в группе и в музыкальном зале.



# Участие детей в дидактических играх.



# Физкультурное занятие



# Участие детей в играх-инсценировках.



# Участие детей в играх и игровых упражнениях в группе





## Участие детей в танцевальной деятельности.



# Физкультурно-оздоровительное оборудование на участке и в спортивном зале.



# Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- **наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры),**
- **изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре,**
- **выбирать место для проведения игр,**
- **изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре.**

**Во всех формах двигательной деятельности решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных, образовательных и коррекционных**

**Оздоровительные задачи** направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности.

При разработке содержания **воспитательных задач** важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Вместе с тем отличительной особенностью в старших возрастных группах является акцент на решение **образовательных задач**: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

**Коррекционные задачи** состоят в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата ...

**Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей.**



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**