



## Основные термины, используемые в процессе физического воспитания дошкольников

**Здоровьесберегающие технологии** — комплекс средств и мероприятий, направленный на укрепление психофизического и психологического здоровья детей.

• **Гиподинамия** — нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев психики вследствие снижения уровня двигательной активности.

• **Гимнастика** — комплекс общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и общему физическому развитию, который включает в себя различные комбинации движений с регламентированной амплитудой, скоростью и темпом, а также дозированным мышечным напряжением.

• **Гипокинезия** — недостаточная двигательная активность, показателями которой являются: снижение тонуса мышц, работоспособности и выносливости организма, а также уменьшение массы и объема мышц

• **Физкульт.минутка** — одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей

• **Физкультурное занятие** — основная форма обучения детей двигательным навыкам

• **Основные виды движений** — жизненно необходимые для ребенка движения (ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки). Основные виды движений являются предметом пристального внимания физкультурного работника в процессе развития двигательной активности ребенка.

• **Физическая нагрузка** — нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы

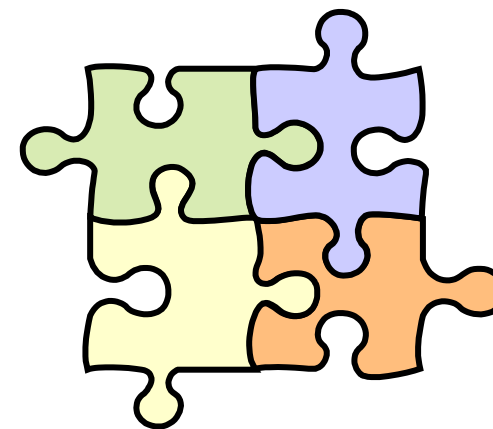
• **Физические упражнения** — неоднократные повторения двигательного действия, имеющие следующие характеристики: содержание, техника выполнения, форма, фазы выполнения.

**Самое большое богатство—здоровье,  
самый лучший день—сегодня,  
самый лучший город, где живешь и  
преуспеваешь**

Муниципальное казенное дошкольное  
образовательное учреждение  
Детский сад № 45

Муниципальное казенное дошкольное  
образовательное учреждение  
Детский сад № 45

## Памятка для педагогов «Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ»



Физкультура—это формирование динамического стереотипа человека для его физиологического, физического и психического совершенствования, а это означает, что требуется учитывать индивидуальные данные каждого ребенка, подбирая и рекомендуя ему индивидуальный «Маршрут здоровья».

Из доклада А.А. Коробейникова на  
Парламентской Ассамблее Совета Европы в  
2006 году

Составитель:  
старший воспитатель  
Королева Лариса Анатольевна

# Понятие - «физкультурно-оздоровительная работа»

Физ. воспитание в ДОУ делится на шесть групп:

1. **Физкультурно—оздоровительная работа:** утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные минутки, физкультурная пауза, закаливающие мероприятия.
2. **Активный отдых:** физкультурные развлечения, праздники, День здоровья, каникулы.
3. **Самостоятельная двигательная активность.**
4. **Домашнее задание** (работа с родителями в рекомендациях ).
5. **Коррекционная работа.**
6. **Дошкольный туризм.**



**Утренняя гимнастика** – обязательная часть ежедневного режима ребёнка в семье, яслях, детском саду. Систематическое проведение воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям.

Гимнастика влияет на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Воспитывает у детей внимание, целеустремлённость, способствует повышению умственной деятельности, вызывают эмоции и радостные ощущения.

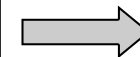
Физминутка проводится на занятии,  
физпауза - между занятиями  
для профилактики  
переутомления



**Физкультминутка** одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидения в однообразной позе и длительном сосредоточением, необходимой для поддержания умственной работоспособности детей.

**Физминутки** – кратковременные физические упражнения – проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах в процессе организации НОД, требующие интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и тр.).

**Правила :** проводят на начальной стадии утомления ;включают 2 – 3 упражнения желательно на крупные мышцы (ног); упражнения знакомы; осуществляются на ограниченной площади.



Текст сочетается с темой НОД

**Варианты физминуток:**

Подвижная игра (малоподвижная, парная); игровое задание «Буратино» + гимнастика для глаз); пальчиковая гимнастика.