

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 66 «Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово

Организация двигательной активности детей в течение дня

Консультация для воспитателей

Составила:
Суворова Елена Алексеевна
старший воспитатель

1. Формы организации двигательной активности детей разных возрастных групп вне занятия

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют: регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Частично-регламентированная двигательная активность - это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

Такая продуманность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. За время пребывания ребенка в ДОО использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма дошкольника. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее 50-60% времени, при этом 90 - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

Педагогу следует знать о возможных отклонениях в двигательном развитии детей и стоящими в связи с этим задачами воспитания. *Специалисты выделяют:*

- малую подвижность и частые периоды бездействия у детей;
- большую подвижность с высокой интенсивностью движений, однообразие или трафаретность движений, их бесцельность;
- отсутствие творчества в двигательной деятельности.

Воспитатель, с учетом перечисленных отклонений, активизирует интерес к движению или учит управлять движениями и выполнять их точно, обогащает состав движений и содержание деятельности в целом или развивает двигательное творчество.

Для того чтобы обеспечить достаточную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (утренняя, дневная, вечерняя прогулки, физкультурные паузы между занятиями и др.), а также многофункциональное использование помещений ДОО для увеличения двигательного компонента в режиме дня.

Большую роль в двигательном режиме играет *самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска*

и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья (приложение 1).

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. *Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.*

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы в парк, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

(Показ педагогами физкультминутки и двигательной разминки).

Пальчиковая гимнастика развивает у детей мелкую моторику, что способствует формированию речи и письма.

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Логарифмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер может меняться и повторяться с разной периодичностью в

течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.

2. Приоритеты двигательной активности дошкольников в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, двигательные разминки между занятиями и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;
- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;
- гимнастика после дневного сна;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы в парк;
- корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела;
- использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Проводить занятия по физической культуре не менее трёх раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). Формирование под групп должно осуществляться с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.

При наличии бассейна необходимо проводить занятия по обучению детей плаванию не менее двух раз в неделю (желательно во второй половине дня, подгруппами по 10-12 чел. вк).

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети соседнего ДООУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

Прогулка – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включать игры, физические и строевые упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой, которые были изучены на физкультурном занятии. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей.