

Консультация для воспитателей

«Организация двигательной активности детей в контексте современных требований»



Цель: совершенствовать работу в ДОУ по физическому развитию, стимулировать потребность у педагогов в познании двигательной активности детей.

Задачи:

1. Формировать представление педагогов о понятии «двигательная активность».
2. Формы организации двигательной активности.
3. Способы повышения двигательной активности детей.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет – это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в детском образовательном учреждении является организация двигательной активности детей.

Основные признаки утомления :

- 1. нарушение недавно сформированных умений;
- 2. нарушение координации мелких движений, замедленность их;
- 3. длительные отвлечения;
- 4. примитивные манипуляции (накладывание, постукивание, бросание предметов и др.);
- 5. появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например, сосание пальцев, раскачивание;
- 6. повышенная раздражительность;
- 7. зевота.



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.

Двигательная активность (ДА) - суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

В теории и методике физического воспитания выделяют:

- ❖ регламентированную ДА*
- ❖ частично – регламентированную ДА*
- ❖ нерегламентированную ДА*

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

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

Нерегламентированная двигательная активность - объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).



Этапы планирования двигательной активности

1-й этап педагогического процесса – «Утро»

Утром целесообразно планировать двигательную деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей.

Планировать игры, знакомые детям, лучше малой или средней подвижности («Найди, что спрятано»). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какая деятельность будет после завтрака. Если непосредственно образовательная деятельность связана с длительной статической позой (математика, развитие речи изо - деятельность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности.

Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушении слуха, нервной системы и т.д.

Этапы планирования двигательной активности

2-й этап педагогического процесса – «Прогулка»

- На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей. Кроме того, воспитатель должен наметить игровые упражнения для индивидуальной работы.

- Важно для прогулки планировать не только подвижные, но и спортивные игры (зимой - хоккей; весной, летом, осенью - футбол, баскетбол, бадминтон, городки) и спортивные упражнения (зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью - катание на велосипеде, самокате).

- Необходимо учитывать, какая НОД предшествовала прогулке: если она носила подвижный характер (физическая культура, музыка), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

Этапы планирования двигательной активности

3-й этап педагогического процесса – «Вторая половина дня»

- Во вторую половину дня, кроме гимнастики пробуждения и закаливающих мероприятий, предлагается включать в планирование активный отдых детей - различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал - карточки для самостоятельной. Необходимо запланировать самостоятельную двигательную . Лучше планировать спокойную двигательную деятельность - малоподвижные игры, дыхательные упражнения, оздоровительные упражнения, пальчиковую гимнастику.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка 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.*
- ❖ отсутствие творчества в двигательной деятельности.*



Требования, предъявляемые к планированию двигательной активности:

- Планирование должно обеспечить решение главной цели воспитания - формирование индивидуальной, неповторимой личности, поэтому важно грамотно сочетать фронтальные и индивидуальные формы работы.
- При планировании необходимо избегать формализма. План должен быть реальным.
- При планировании необходимо учитывать критические периоды в физическом и психическом развитии, уровень физического развития и физической подготовленности ребенка, тип высшей нервной деятельности, степень развития анализаторных систем, биоритмологический профиль, направленность личности; учитывать задатки, склонности, интерес ребенка.
- План должен обеспечить системность в работе. Между различными видами деятельности должны быть тесная связь, единство воспитания и обучения.

Двигательная активность способствует:

- *повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;*
- *росту физической работоспособности;*
- *нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;*
- *появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.*

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям:

- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой



Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей

Формы организации утренней гимнастики

- ◎ Традиционный комплекс утренней гимнастики
- ◎ Утренняя гимнастика в игровой форме
- ◎ С использованием полосы препятствий
- ◎ С включением оздоровительных пробежек
- ◎ С использованием простейших тренажеров.



Гимнастика после дневного сна

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;*
- гимнастика игрового характера;*
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;*
- пробежки по массажным дорожкам.*

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование, имеющихся у детей навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;



- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Физкультминутка



Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

Цель:

- повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятии
- обеспечить кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища.

Дополнительные виды занятий двигательного характера

- оздоровительный бег на воздухе;
- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы;
- 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.

Способы увеличения ДА во время НОД:

В водной части занятий нужно не допускать бесцельных двигательных движений, продумать музыкальное сопровождение для поднятия настроения, создания положительных эмоций.

При организации О.Р.У. важен подбор упражнений, смена исходных положений, использование мелких пособий, что позволяет повысить интерес детей к выполнению упражнений и увеличить нагрузку. И, конечно, использование музыки. Она задаёт ритм, темп упражнений, может объединить их в единый сюжет.

Упражнения в основных видах движений разной степени интенсивности нужно сочетать следующим образом: упражнения высокой степени интенсивности с упражнениями с низкой нагрузкой. Например: бег за мячом и ведение мяча правой и левой рукой на месте.

Основная часть занятия заканчивается общей подвижной игрой, которая носит вариативный характер.

В заключительной части занятия необходимы упражнения на восстановление дыхания

Круговая тренировка - серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 4-5 "станций", которые расположены в зале или на площадке по кругу. Используя метод круговой тренировки можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающегося, развивать его двигательные качества.



Примерные комплексы прохождения "станций"

Комплекс №1

- 1.Пролезание под дугами.
- 2.Прыжки из обруча в обруч.
- 3.Ходьба по канату, лежащем на полу.
- 4.Метание мяча в цель.

Комплекс №2

- 1.Ходьба по ребристой доске.
- 2.Прыжки через скакалку.
- 3.Подтягивание на руках, лёжа на лавочке, с продвижением вперёд.
- 4.Подбрасывание мяча вверх с ловлей (различные варианты)

Комплекс №3

- 1.Ходьба по скамейке(разные варианты)
- 2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.
- 3.Передача мяча в парах.
- 4.Бег "змейкой" между предметов.

Большое внимание уделяется **самостоятельной двигательной деятельности**, которая организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Однако и здесь действия детей зависят от условий, создаваемых взрослыми. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек)



Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят, так же, внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений, игр, танцы)

Спасибо за внимание!!!