

ЗДО-5-2-15

Кобзаренко Елена

Вахрушева Анастасия

Рожкова Любовь



**Оптимизация двигательной
активности детей третьего года
жизни в течении дня**

Оптимизация двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Двигательная активность является естественной потребностью организма человека.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Актуальность проблемы

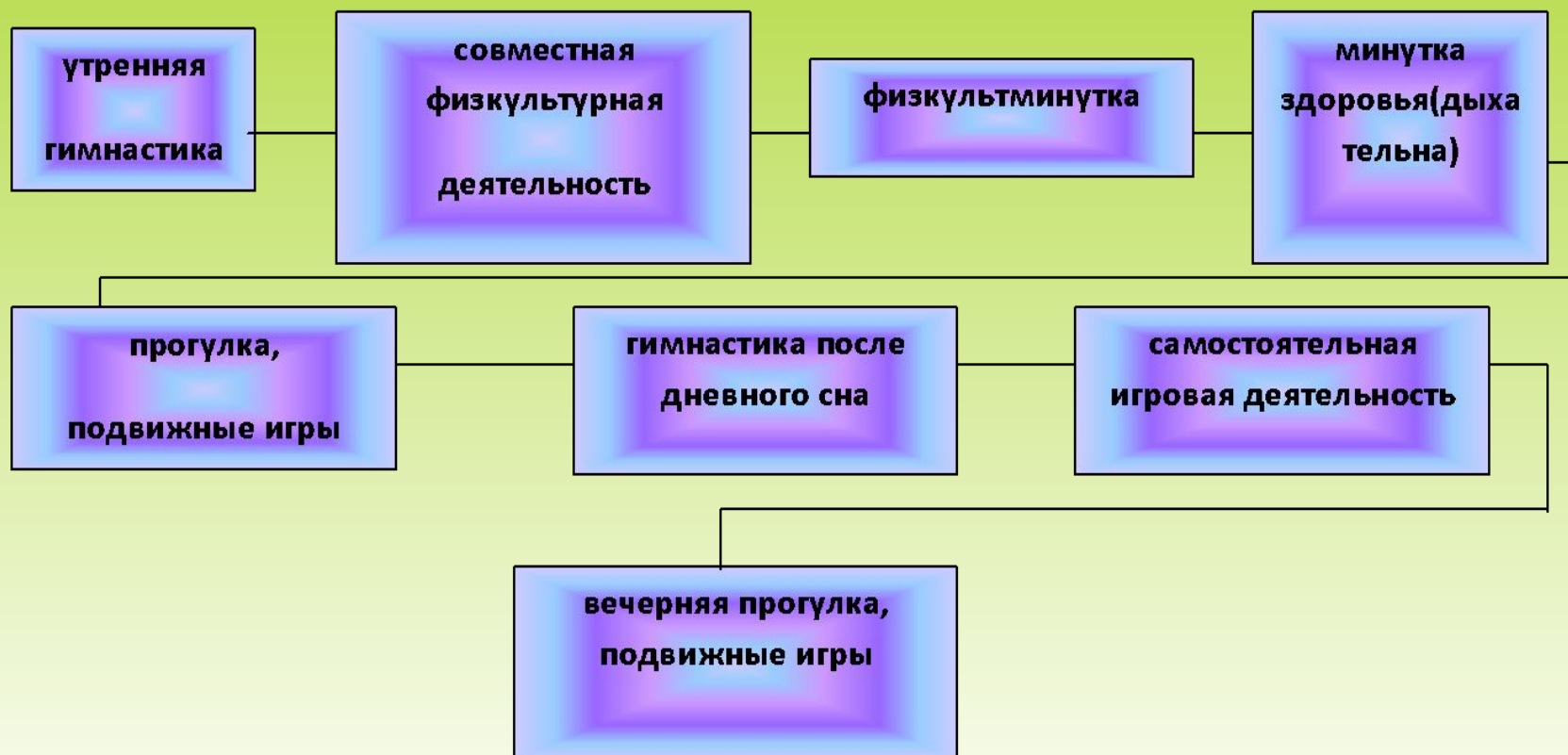


Создание системы двигательной активности в течение дня.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей, мы выдвинули несколько задач:

- увеличить двигательную активность;**
- создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;**
- повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;**
- воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.**

Предлагаем примерную цепочку двигательного режима воспитанников в течение дня.



Формы двигательной деятельности

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.
- Ожидаемый результат: решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.



Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, считаем необходимостью определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. к ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

В двигательный режим также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях детского сада).

Все вышеописанные формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.

Роль утренней гимнастики в двигательной активности дошкольников

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности.

Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.



Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке планируем так, чтобы была обеспечена системность, последовательность подачи всего программного материала, способность закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного 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 в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками и старших детей с малышами.



Физкультурные минутки

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. одной из таких форм являются физкультурные минутки.

Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается текстовкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.



Совместная деятельность по физической культуре

В дошкольных учреждениях основной формой развития двигательной активности детей является совместная деятельность по физической культуре. Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

- **обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;**
- **удовлетворять естественную потребность в движении;**
- **формировать двигательные умения и навыки, физические качества;**
- **давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;**
- **создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;**
- **вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.**



Самостоятельная двигательная деятельность детей

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.



Роль дневного сна в двигательном режиме дошкольника.

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходимо провести после тихого часа бодрящую гимнастику. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной активности.



Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи.

Не так просто провести спортивное мероприятие в разновозрастной группе. И все же в ДООУ мы стараемся проводить физкультурные праздники 2 раза в год. Такие спортивные праздники дают детям радостные переживания, запоминаются ими надолго. К таким мероприятиям мы готовимся особенно тщательно, продумывая каждый момент. Праздничное настроение во время развлечения создается, если двигательный материал игр и упражнений усвоен детьми заранее, а цель действий необычна, но доступна и интересна. В разновозрастной группе для упражнений, аттракционов мы используем одни и те же пособия (мячи, шары и др.), изменяя сложность двигательных упражнений, количество повторов, темп выполнения.

Во время проведения праздника стимулируем дальнейшую активность детей, желание продолжать двигательную деятельность, участвовать в играх, аттракционах.

Индивидуальная работа с детьми по оптимизации двигательной активности.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию не менее важна в двигательном режиме дня. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям мы должны не только предлагать ребенку правильно выполнять упражнение, например, по его образцу, но и постараться вызвать интерес к задаче.



Утренняя гимнастика

Первый этап (разминка):

- Дети двигаются колонной обычным шагом;
- бег по прямой, бег «между кустиками» (можно использовать детские стульчики в качестве «препятствий»);
- ходьба на носочках, на пяточках, на тыльной и внутренней стороне стопы (упражнения является профилактикой плоскостопия);
- бег с остановкой по хлопку «волк за кустом» (дети бегают, воспитатель хлопает в ладоши и дети останавливаются, стараясь стать незаметными для «волка». Упражнение на координацию);
- ходьба с поочередным изменением положения рук, ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба.

Второй этап (включает несколько игровых упражнений):

- Ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной.
- Сделать вдох. Наклониться вперед.
- Выдохнуть. Вернуться в исходное положение.
- Упражнение «Зайка ищет друзей» Руки на поясе.
- Выполнить поворот туловища влево, а потом вправо.
- Упражнение «Подрастает зайка наш» Поднять руки через стороны вверх, потянуться за пальчиками и стать на носочки.
- Сделать вдох.
- Опуститься на ступню, руки опустить вниз.
- Выдох со звуком.

Третья часть (заключительная):

- Умеренная ходьба по залу.
- Восстановление дыхания.

Физкультминутка

Часики

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах
Отбивает каждый такт,
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
Прокукует птичка время.
Снова прячется за дверью.
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга.
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой.
А часы идут, идут.
Иногда вдруг отстают.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

Наклоны влево - вправо.

Дети садятся в глубокий присед.

Приседания.

Вращение туловищем вправо.

Вращение туловищем влево

Ходьба на месте.

Замедление темпа ходьбы.

Бег на месте.

Дети останавливаются.

Гимнастика после сна

Разминка в постели «Лисичка»

«Вы проснулись?»

Да

«Улыбнулись?»

Да

«Потянулись?»

Да

«С боку на бок повернулись»

Повороты

«Ножками подвигаем»

Вдох – поднять правую ногу,
выдох – согнуться; то же с
левой ноги; то же – две ноги
вместе.

«Лисичка»

Руки перед грудью, мягко
переступать на носочках,
поворачивая голову вправо,
влево, оглядывая хвост.

Подвижная игра

«Мыши и кот»

Цель: игры: учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Ход игры:

Дети сидят на скамейках или стульчиках – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты сидит кот роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает, а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках – занимают свои места. Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот ещё раз проходит по комнате, затем возвращается на своё место и засыпает.

2 вариант.

Норками могут служить дуги для подлезания и тогда дети – мышки выползают из своих норок.

3 вариант.

На роль кота можно назначить ребёнка.

Самостоятельная двигательная деятельность

Воспитатель предлагает детям встать в круг и тот, кому он кинет мяч, должен что-нибудь рассказать про предмет, который будет назван.

Снег — холодный, белый, пушистый...

Солнце — жаркое, яркое...

Молоко — вкусное, белое, полезное...

Колобок — круглый, румяный, веселый...

Карандаш — красный, зеленый, синий...

Дождик — сильный, мокрый, холодный...

Выигрывает тот, кто больше дал правильных ответов.

Предмет и действие

Цели:

Закрепить знания детей о свойствах предметов; способствовать обогащению и расширению словарного запаса детей; совершенствовать речь, мышление, память.

Оборудование:

Мяч.