



**Оптимизация
двигательной
активности детей
среднего возраста
по средством
подвижных игр и
игровых ситуаций**

Цель:

ПОВЫСИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ
АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С
ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ

Задачи:

- изучить теоретическую базу опыта;
- создать соответствующую развивающую среду;
- разработать и внедрить систему работы с детьми среднего возраста, их родителями, педагогами по данной проблеме.



Актуальность темы.


Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Ж.Ж. Руссо

Благополучие общества во многом зависит от состояния здоровья детей, которые в последнее десятилетие во всем мире ухудшаются. Современные условия жизни (транспорт, телевизор, компьютер и другие факторы) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такое явление, гиподинамия, наблюдается и в дошкольном возрасте. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и среднем дошкольном возрасте. Когда формируются все основные системы и функции организма. Ученые занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей. По мнению психологов, маленький ребенок познает мир через деятельность. И деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психологического развития детей. Таким образом, овладев двигательной активностью в полной мере, у ребенка улучшается здоровье, интеллектуальное, нервно-психологическое развитие. Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный» дефицит», то есть количество движений производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы.



Приступая к реализации данной темы, я придерживалась следующих принципов:

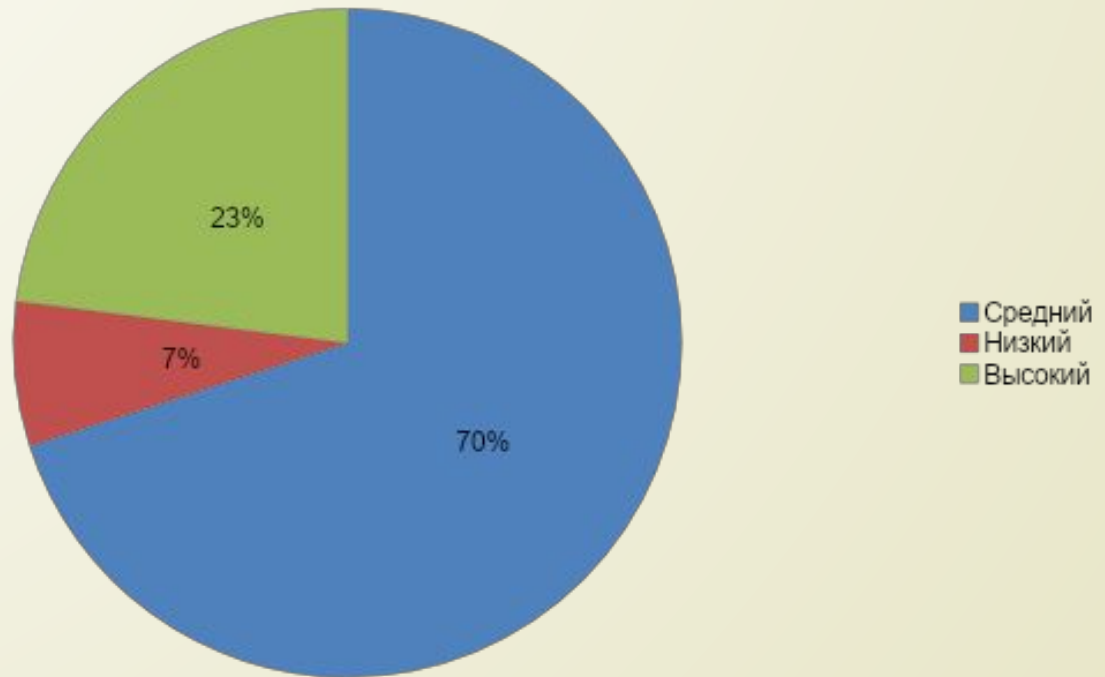
- принцип дифференциации и индивидуализации;
 - принцип микросоциума;
 - принцип оптимальности;
 - принцип вариативности;
 - принцип, коррекционно-развивающий направленности.
- 

Средства реализации.

- Занятие по физическому развитию в зале и на воздухе;
- Интеграция с другими образовательными областями;
- Двигательная активность на прогулке и в режимных моментах.

Уровни усвоения основных движений на начальном этапе.

Уровни усвоения основных движений на начальном этапе



Я согласно
распорядку,
Утром делаю
зарядку...

В утренние часы
обязательно проводится
утренняя гимнастика –
одна из составляющих
оздоровительной работы
в детском саду.
Проводится она с целью
совершенствования
мышечного аппарата и
дыхательной системы.





Дыхательные упражнения способствуют укреплению дыхательной системы и формированию навыков правильного рационального дыхания. (с детьми проводятся упражнения игрового характера)



Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям.



Физические упражнения имеют большое значение в предупреждении утомления детей во время образовательной деятельности, требующей умственного напряжения. Активный отдых в виде физкультминуток между и во время образовательной деятельностью благотворно влияет на детей.







Подвижные игры, особенно групповые, развивают ловкость, меткость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Включают малыша в соревновательные ситуации, учат проявлять инициативу и лидерские способности.



Оздоровительный эффект подвижных игр связан с положительным эмоциональным настроем детей, возникающим в процессе игровой деятельности.



Игры с большой подвижностью чередуются с малоподвижными



Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.




Двигательная активность детей планируется в зависимости от времени года. В летнее время больше планируется малоподвижных игр.



В зимнее время года подвижные игры и индивидуальная работа по двигательной активности планируется в конце прогулки.





Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами способствует общему оздоровлению ребенка, вызывает у малыша ощущение легкости, радости пробуждения.

По лесным дорожкам побежали ножки, по мосточку меж камней пробежим мы поскорей.



С целью развития эмоционального интереса к двигательной деятельности проводятся спортивные досуги



У мишки в берлоге



**На пути пеньки стоят, нам их
нужно обежать...**

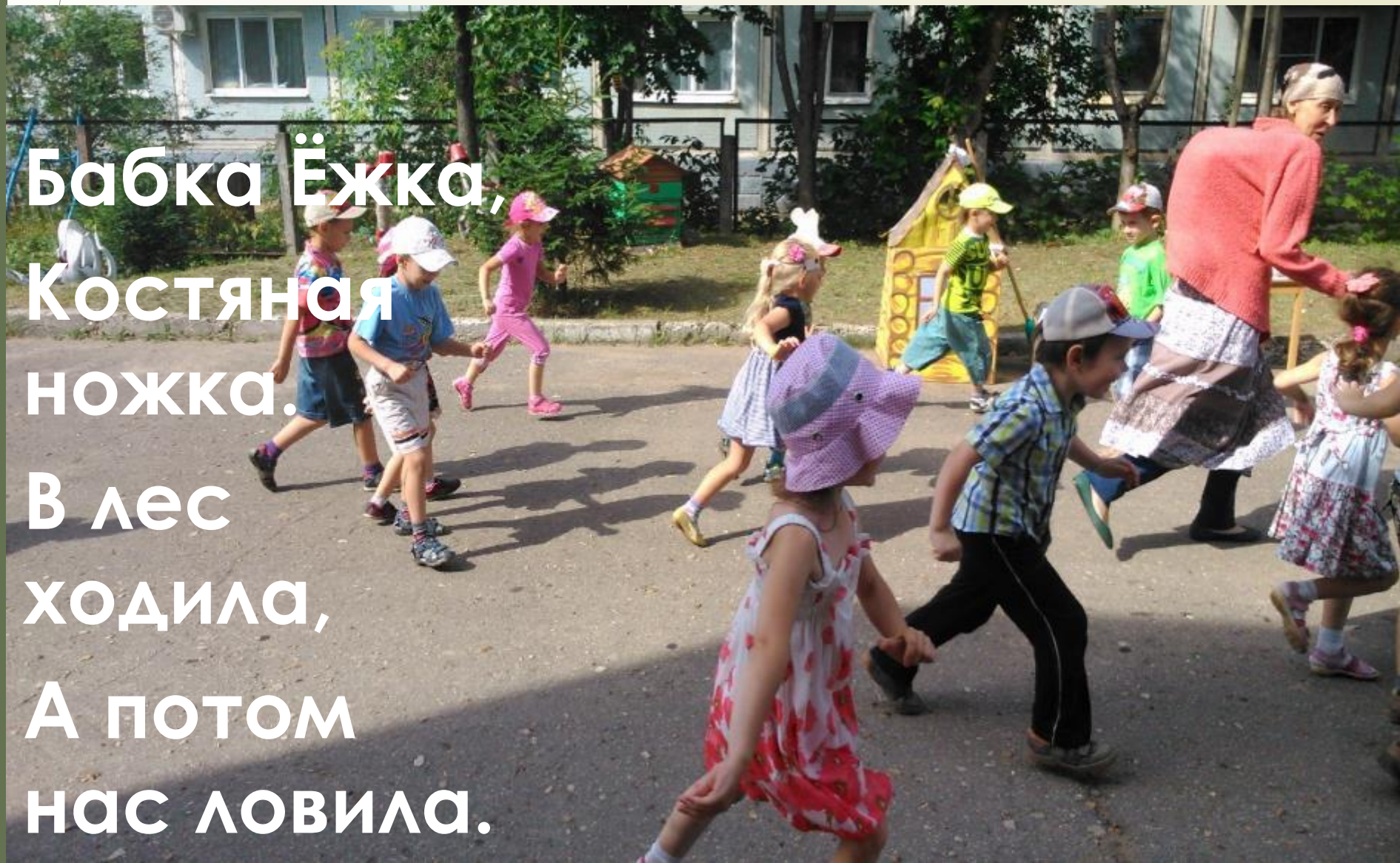


Во время спортивных досугов используются различные виды подвижных игр и игровых упражнений.



Подвижные игры на развитие скоростных качеств.

Бабка Ёжка,
Костяная
ножка.
В лес
ходила,
А потом
нас ловила.



Упражнения на развитие координации движений. «На мосточек мы взошли, вот и речку перешли!»



Упражнения на релаксацию.

**Мы построили ракету,
Улетаем в ней сейчас.
Пусть высоко и далеко
Понесет ракета нас!**





В группе
имеется
физкультурный
центр, в
котором есть
необходимое
оборудование
для проведения
подвижных игр

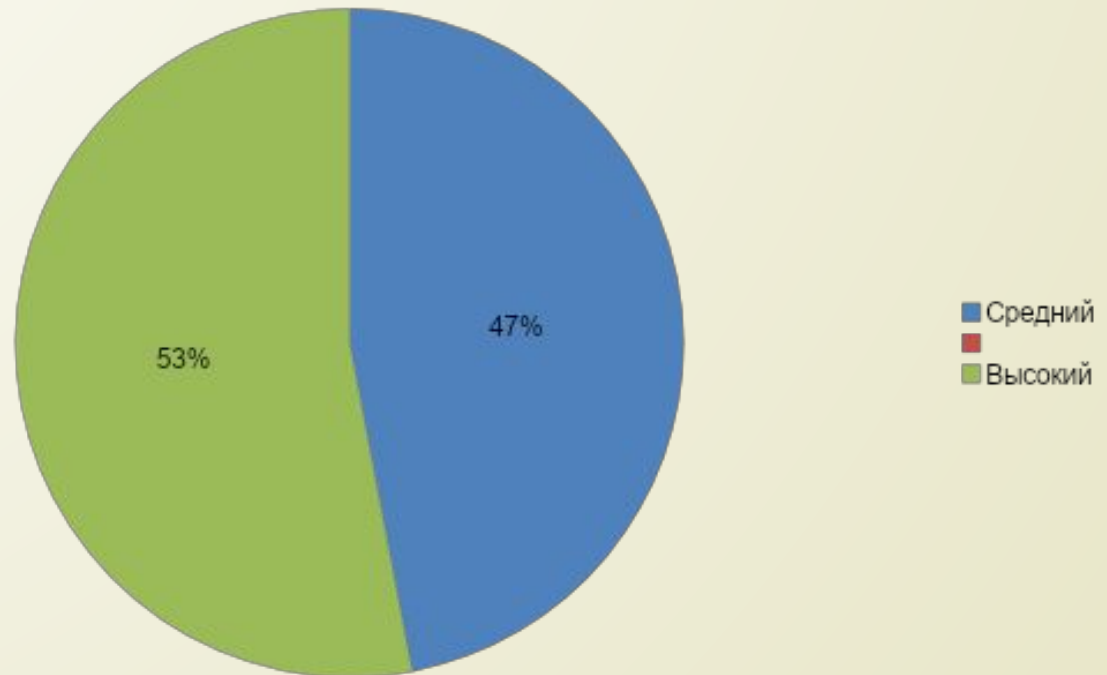


При тесном взаимодействии с родителями мы можем добиться того, чтобы наши дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития и двигательной активности.



Уровни усвоения основных движений на контрольном этапе.



Уровни усвоения основных движений на контрольном этапе



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я считаю, что организация педагогической работы по развитию двигательной активности у детей среднего дошкольного возраста показала свою эффективность, поскольку:

- двигательный опыт детей стал значительно богаче;
- детей стали больше интересовать результаты их действий, например, попасть мячом в определенную цель, перепрыгнуть через небольшое препятствие;
- все чаще они начинают играть самостоятельно, по своей инициативе, что говорит об увеличении их двигательного опыта;

- 
- у детей возникает большая потребность в разнообразии материала для игр подвижного характера. Дети сами ищут подходящие предметы.
 - действия начинают приобретать более целенаправленный характер.
- 

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

