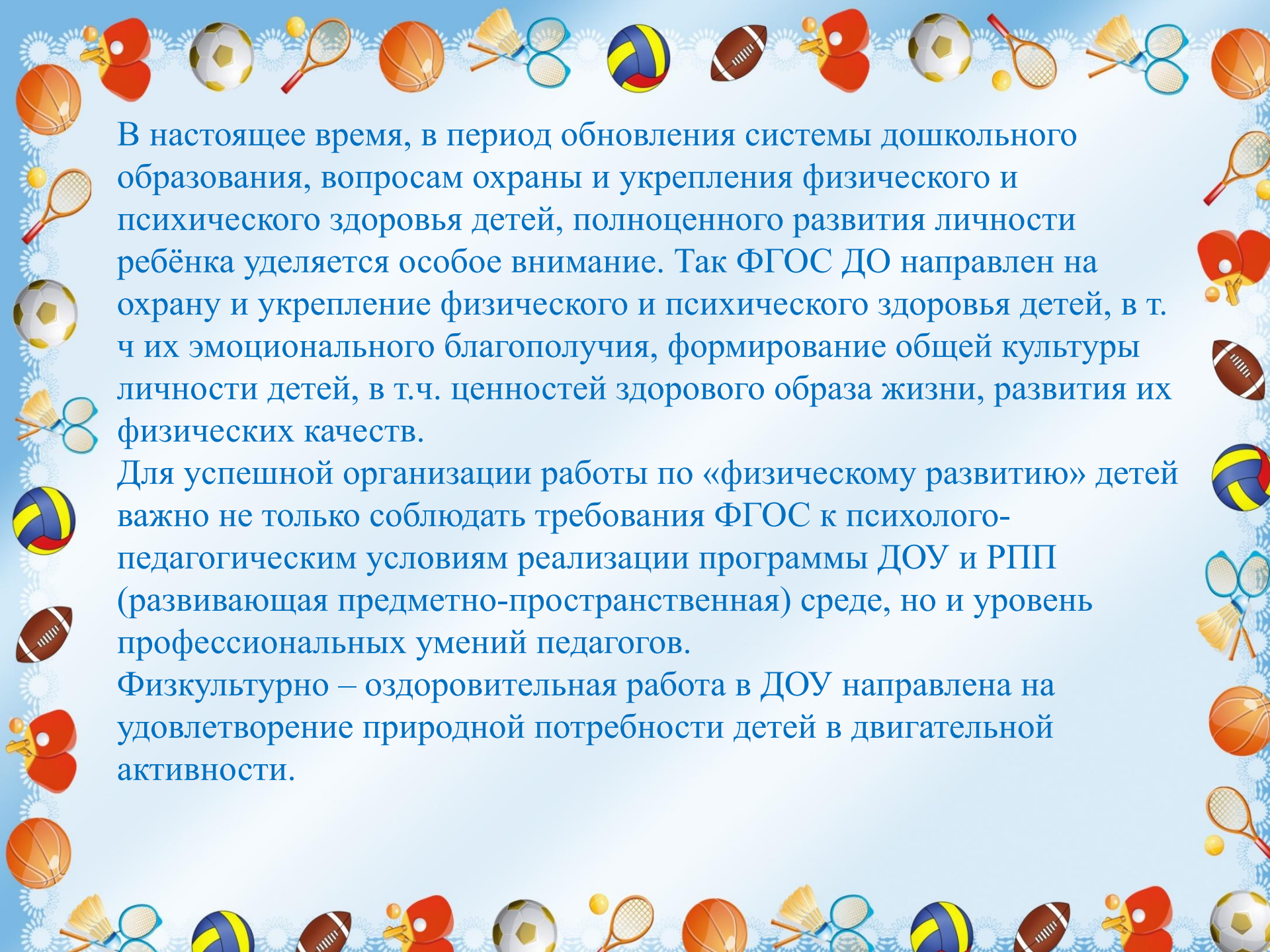


«Развитие двигательной активности детей в режиме дня ДОУ»



Подготовила:
воспитатель
Петроченкова Т.
Н.

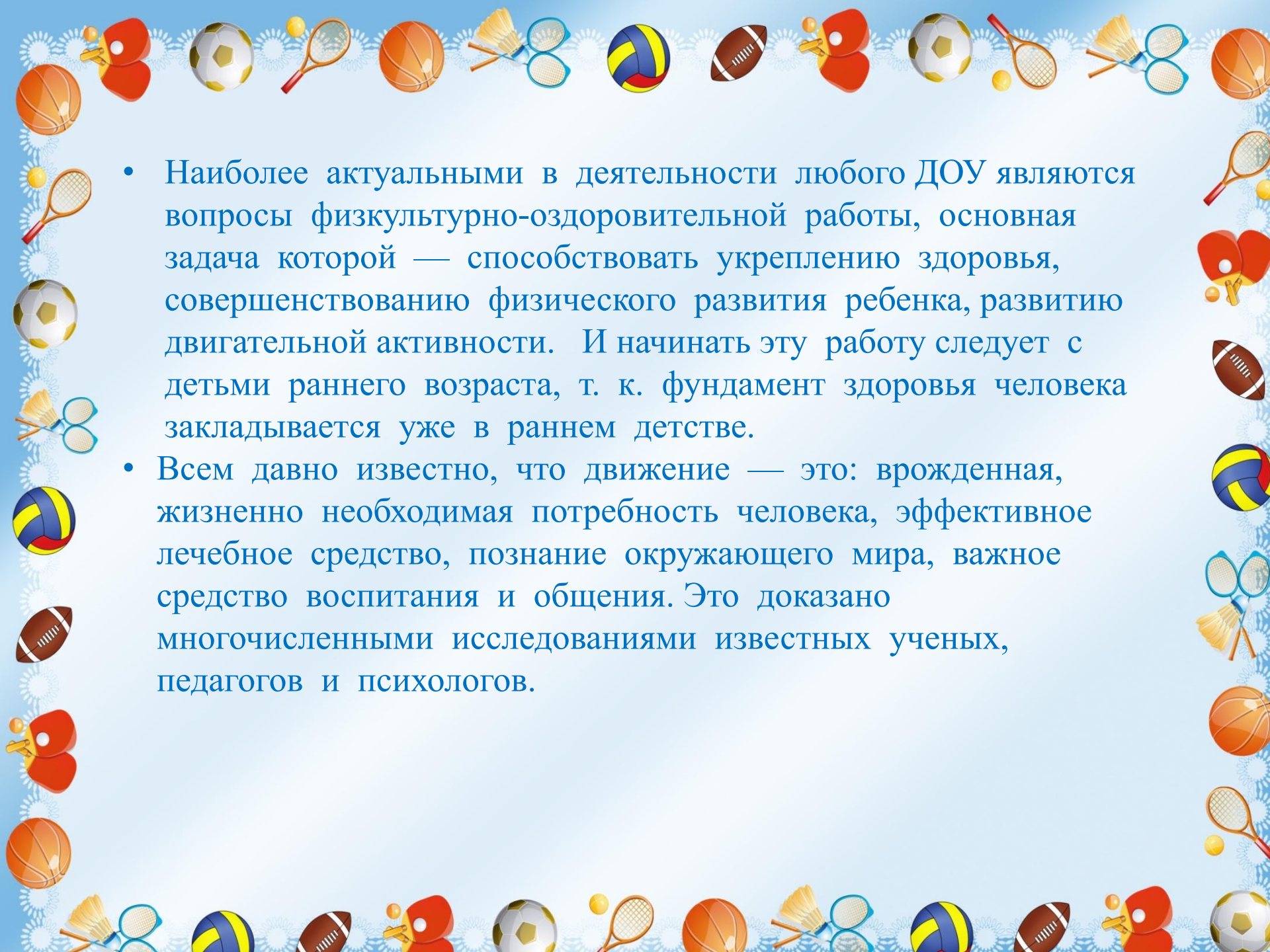
МБДОУ Детский сад №179
Оренбург
2018г.


A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns.

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного образования, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание. Так ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т.ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Для успешной организации работы по «физическому развитию» детей важно не только соблюдать требования ФГОС к психолого-педагогическим условиям реализации программы ДОУ и РПП (развивающая предметно-пространственная) среде, но и уровень профессиональных умений педагогов.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

- 
- A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.
- Наиболее актуальными в деятельности любого ДОУ являются вопросы физкультурно-оздоровительной работы, основная задача которой — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка, развитию двигательной активности. И начинать эту работу следует с детьми раннего возраста, т. к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве.
 - Всем давно известно, что движение — это: врожденная, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Это доказано многочисленными исследованиями известных ученых, педагогов и психологов.

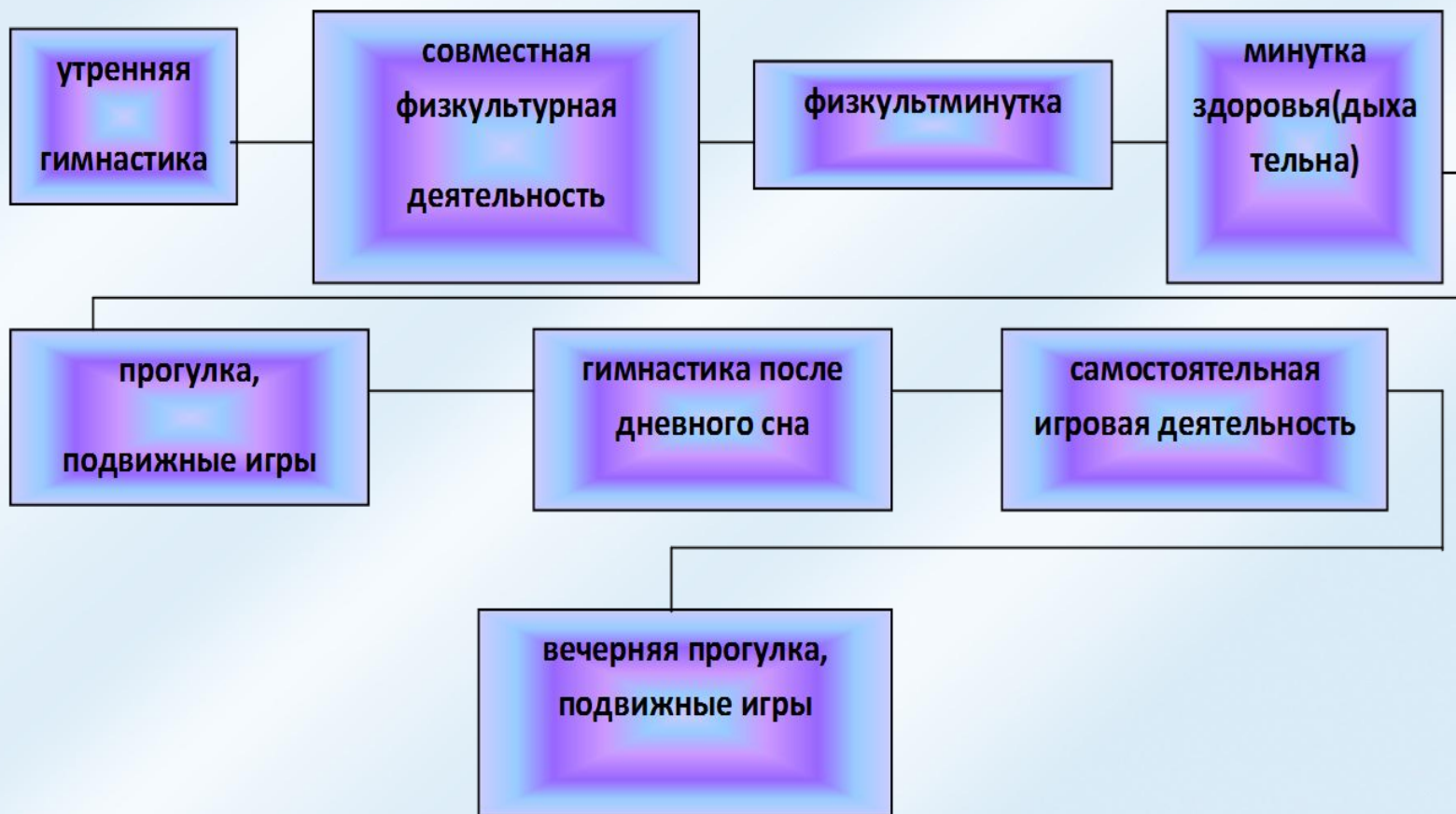
A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, and a basketball.

Создание системы двигательной активности в течение дня.

Понимая важность проблемы развития Двигательной Активности детей, выдвинула(ДА) несколько задач:

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

Цепочка двигательного режима воспитанников в течение дня.





Формы организации двигательной деятельности в ДОУ:

- НОД по физическому развитию детей;
- Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- Физкультурный центр в группе;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей;
- Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
- Совместно физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи;
- Работа с родителями



Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня

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

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

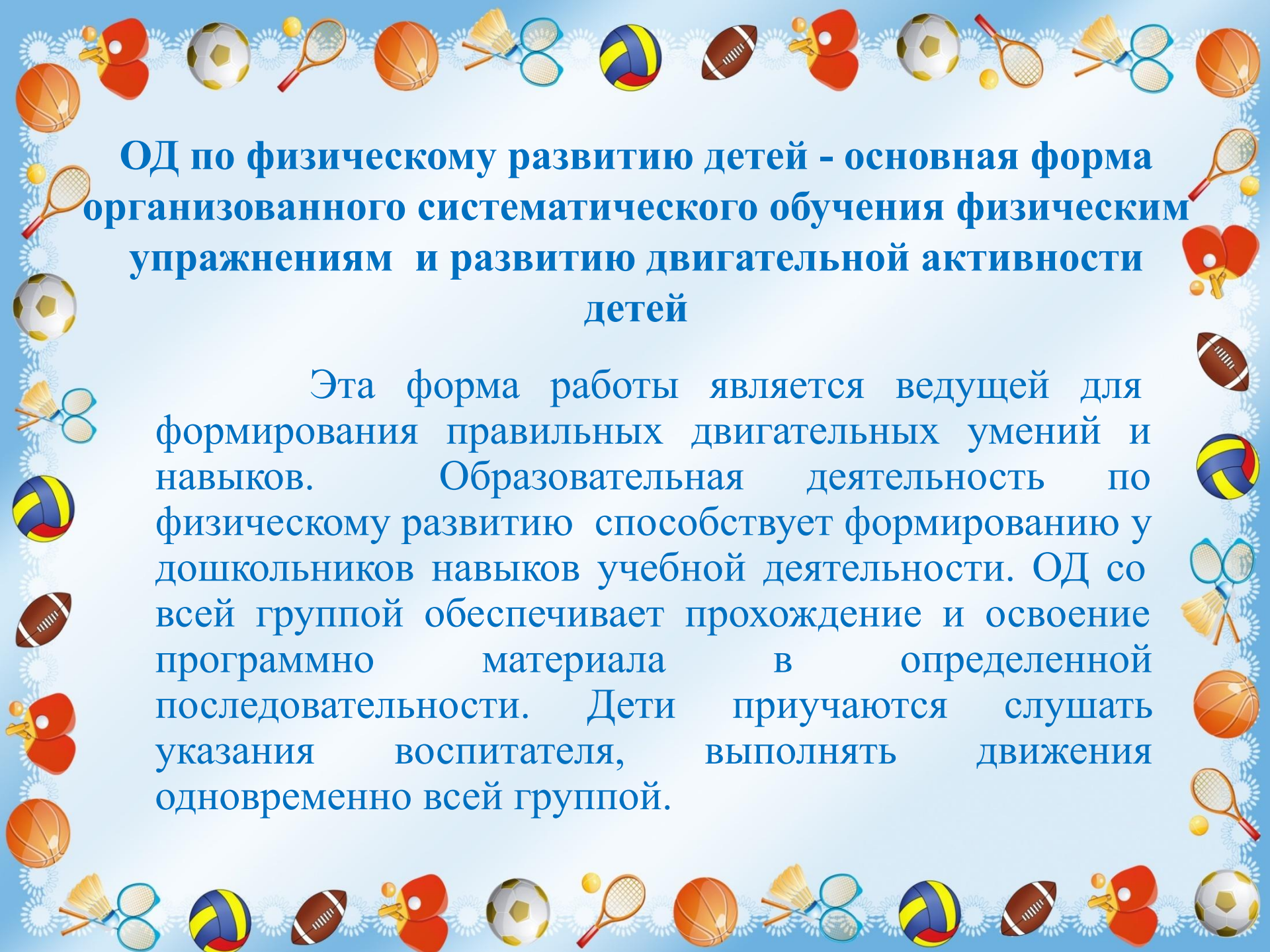
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

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 (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.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, interspersed with small white floral patterns.

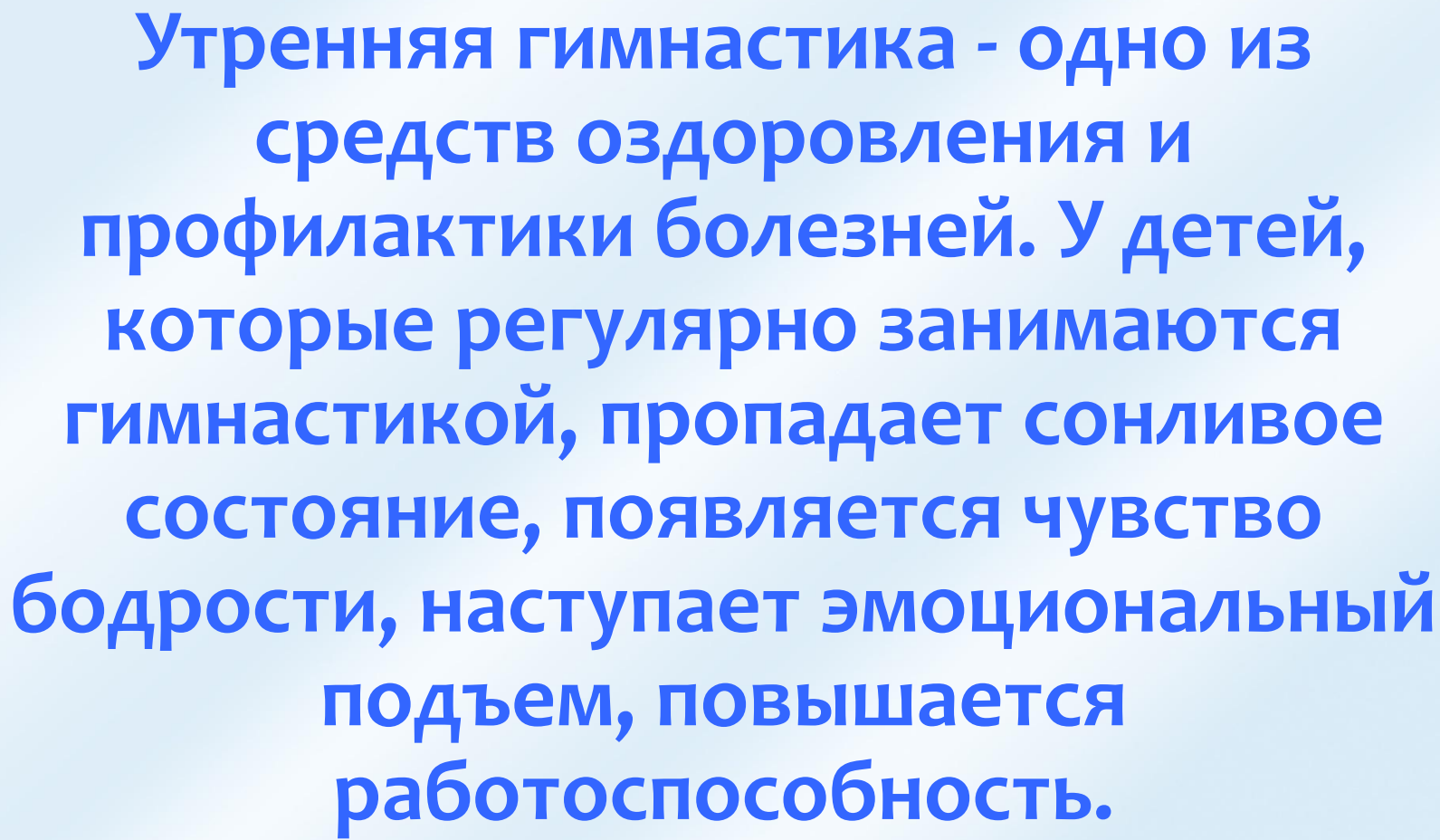
Од по физическому развитию детей - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям и развитию двигательной активности детей

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков. Образовательная деятельность по физическому развитию способствует формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Од со всей группой обеспечивает прохождение и освоение программно материала в определенной последовательности. Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой.

Совместная деятельность по физической культуре

В дошкольном учреждении 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.



Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns.

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 текстовой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Физкультурные паузы (двигательные разминки) предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе ОД, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваемом помещении.

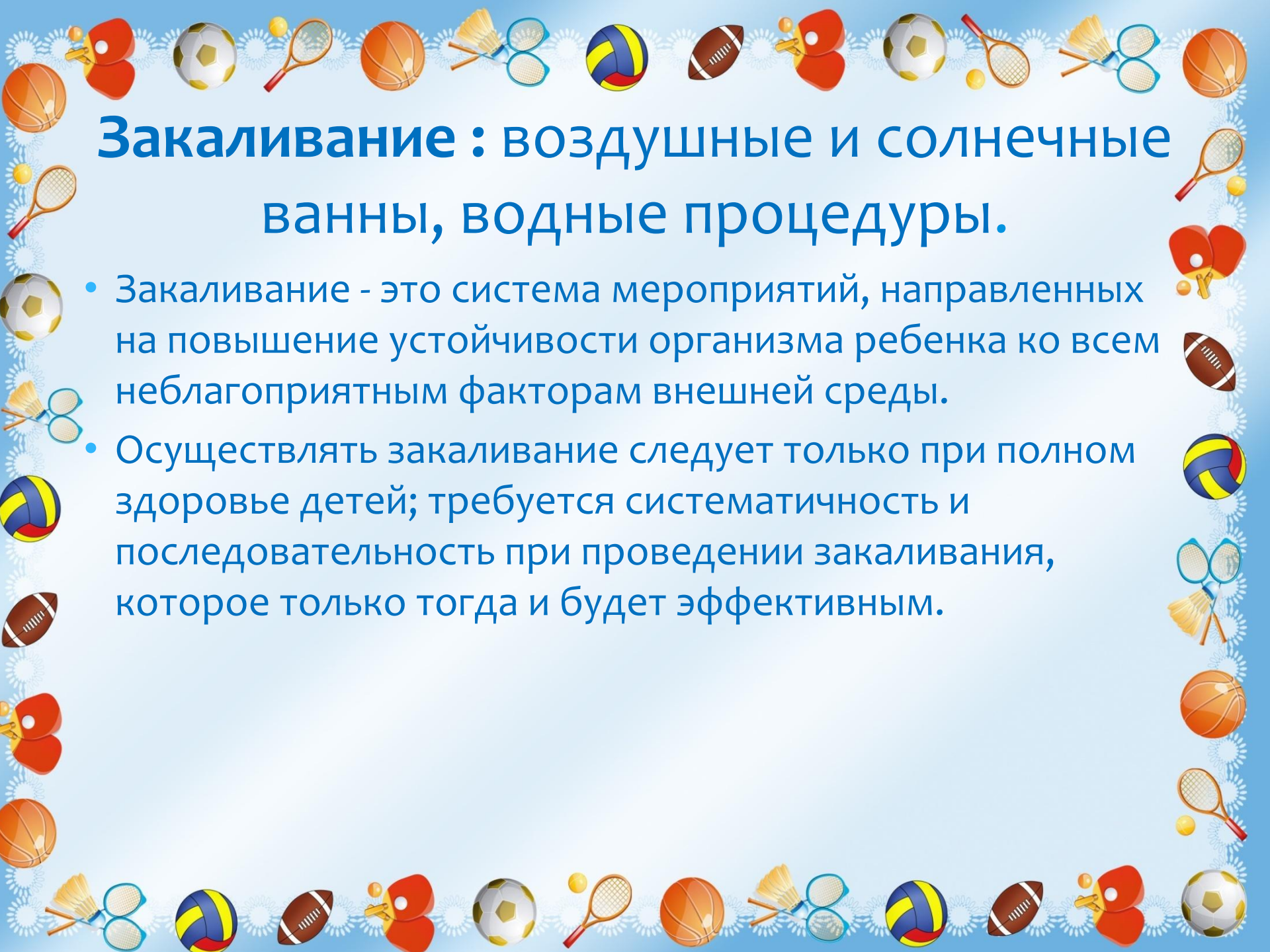


Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей.

Её оздоровительные цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;
- поднятие мышечного и психического тонуса;
- создание хорошего настроения на вторую половину дня;
- закаливание организма ребёнка;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, interspersed with small white floral patterns.

Закаливание : воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

- Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.
- Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

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 к 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.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

Физкультурный центр в группе

Главная задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, прыжки; катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, перелезание через бревно и т.д. Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, доступным для детей, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надёжность и безопасность оборудования.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, table tennis paddle, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, ping pong paddle, and tennis ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью

Физкультурный праздник является для ребенка особым радостным событием. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

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.



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

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.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, table tennis paddle, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, and table tennis ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

«День здоровья»

Со второй младшей группы проводится «День здоровья».

Цель проведения «Дня здоровья» - профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно - эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается пребывание на воздухе, не проводятся организованные формы работы, требующие интеллектуального напряжения.

Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, занимаются творческой деятельностью.

В группах царит праздничная, радостная атмосфера.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a tennis racket, a badminton racket, and a basketball. The icons are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.

В ДОУ необходимо проводить физкультурные праздники, как минимум, 2 раза в год. Такие спортивные праздники дают детям радостные переживания, запоминаются ими надолго. Праздничное настроение во время развлечения создается, если двигательный материал игр и упражнений усвоен детьми заранее, а цель действий необычна, но доступна и интересна. Для упражнений 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.

Работа с родителями

Необходимо уделять большое внимание работе с родителями воспитанников, стараясь вовлекать их в единое образовательное пространство. Для этого используются разнообразные формы:

- организация совместной деятельности детей и взрослых на территории детского сада.
- дни открытых дверей для родителей.
- совместное творчество детей и родителей.
- создание физкультурно – оздоровительной среды в группе, на территории.
- тематические родительские собрания.



Ожидаемые результаты

- Повысится двигательная активность детей
- Малоподвижные дети станут более активными и самостоятельными, у них появится интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх.
- Гиперактивные дети станут более уравновешенными, двигательные задания будут выполняться более качественно.
- Возрастет интерес детей к разным видам упражнений.
- Двигательная активность у детей станет более целенаправленной.

А главное:

- Снизится уровень заболеваемости
- Формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни
- Развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья.

Список литературы:

А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение». 1978. 272с.

Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М. «Просвещение». 1983. 144с.

Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова. Воспитателю по физической культуре в дошкольных учреждениях. М. «Академия». 2002. 316с.

В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, «Просвещение» 2000 г.

«Занимательная физкультура для дошкольников»

В.Н. Зимонина «Владос», 2003 г. «Физкультурные праздники в детском саду»

Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок.- Москва: АНМИ, 1998. Игровая оздоровительная гимнастика

после дневного сна. – Дошкольное воспитание. 2007. -№2.

Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова, В.В.Горелова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. «Владос». 2008. 271с.

Теория и методика физической культуры дошкольников. Под редакцией С.О. Филипповой,

Г.Н.Пономарева. М.: «Сфера». 2008. 653с.

Успехов в работе!

