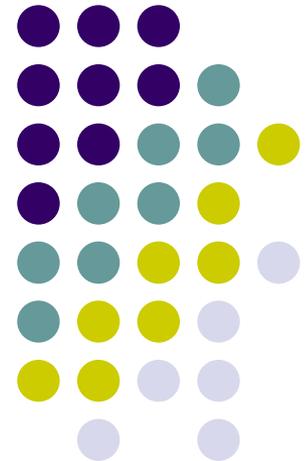


Создание условий для двигательной активности детей. Сохранение и укрепление их здоровья

Воспитатель:
Романенко Л.В



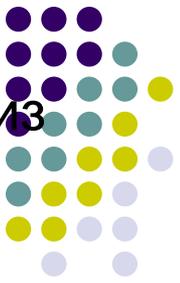


«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит – пусть он находится в постоянном движении».

Ж.-Ж.. Руссо.



- Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается целым рядом нормативно-правовых документов :
- Закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, принятый в ноябре 2013г.
- Они нацеливают на развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, охватывающих различные направления развития и образования детей, в т. ч. физическое развитие.



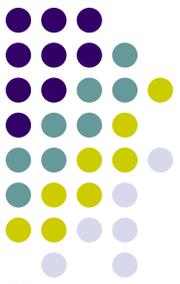


Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность.

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.
- *Двигательная активность*— один из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, удовлетворение которой и есть важнейшее условие всестороннего развития и воспитания ребенка. Только оптимальный двигательный режим может оказать на организм благоприятное воздействие. *Гиподинамия* (режим малоподвижности) и *гиперкинезия* (чрезмерная подвижность) влекут за собой отрицательные последствия для детского организма.

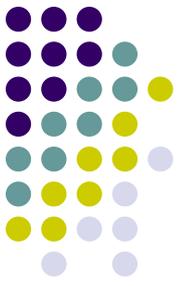
- Проблема двигательной активности детей в условиях группы всегда актуальна. В группе, где много детей, мебели, игрушек невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. Полноценное физическое развитие детей, укрепление здоровья и совершенствование функций организма является неотъемлемой частью педагогической работы в нашем детском саду и в нашей группе тоже. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно складывается на растущем организме ребенка и приводит к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.
- Качественному улучшению самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп поможет организация в группах физкультурных центров





- Для физического развития детей и двигательной активности в нашей группе **создана развивающая предметно-пространственная среда** для организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей. Среда дает возможность каждому ребенку проявить свою творческую активность, самостоятельность помогает привить интерес к физкультуре, создать эффект психологического комфорта.
- Центр **«Мы сильные, ловкие, смелые»** эстетически оформлен, доступен в использовании каждым ребенком, соответствует возрасту детей и требованиям программы, учитывает интересы, как мальчиков, так и девочек. Имеются символы физкультуры и спорта.
- Физкультурно-игровое оборудование – малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью: кегли; игра «Дартс» (с шариками на липучках); ракетки с мячиками на липучках; напольные кольцебросы; игра «Городки» (из пластмассы); мячи разного размера; скакалки; султанчики, ленточки, пластмассовые гантели; обручи; бубен, мяч- для прыжков; нетрадиционное оборудование.
- Оздоровительно-профилактическая дорожка (стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.) .





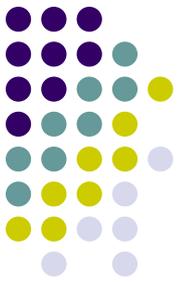
1. Теоретический материал:

- - картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- - картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- - картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;
- - картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- - иллюстрированный материал по летним и зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
- - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;
- - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .

2. **Игры (средние и старшие группы)** :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .

3. **Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр**

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



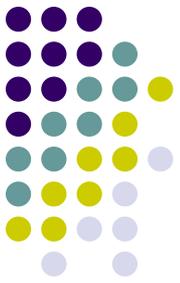
- Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей.
- Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В младших группах целесообразно создавать специальный физкультурный уголок, который должен представлять единое двигательное пространство, на котором каждый ребенок может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно - игровыми пособиями.



СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

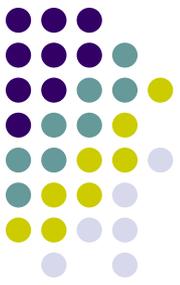
- В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный.
- Необходимо в этот период варьировать местоположение оборудования, периодически убирая то, которое наскучило детям.
- Во второй половине года необходимо пополнять уголок иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



- Для старших дошкольников целесообразно создать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.
- В старших группах необходимо знакомить детей с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке (иллюстрации, игры, и т. д.)
- Уголок должен активно использоваться в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей)

- В нашей группе разработан *режим двигательной активности детей*, который включает в себя: ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в зале ежедневные прогулки с включением подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений, побудки после сна, спортивные игры и упражнения в течение дня, физкультминутки, закаливающие мероприятия, минутки здоровья.





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

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

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





Двигательная разминка Проводиться в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

- Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.
- Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.
- Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся во всех возрастных группах в перерывах между НОД, а также в процессе образовательной деятельности. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

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 с основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- - развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- - воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.
- Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке



Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем ДА предлагают пробежать два круга (500м), а детям с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга. Вначале проводится небольшая разминка для всех групп мышц.

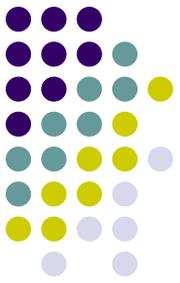
Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

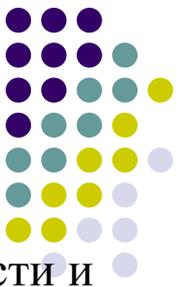
- - разминка в постели и самомассаж;
- - гимнастика игрового характера;
- - с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- - пробежки по массажным дорожкам.



Второе место в двигательном режиме детей занимают **учебные занятия по физической культуре** – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе). **Основные типы физкультурных занятий:**

- · традиционное
- · тренировочное
- · игровое
- · сюжетное
- · с использованием тренажеров простейшего и сложного устройства
- · по интересам
- · тематическое
- · комплексное
- · контрольно-проверочное





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

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

- Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относятся день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.
- Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.
- Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада.
- Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

- **Самостоятельная двигательная активность детей в группе**



- С обручами



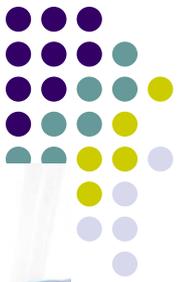
Игры «Меткий стрелок», «Перепрыгни ручеек», «Запусти пропеллер»



- «Сбей кегли», «Прокати мяч», «Веселая резиночка»



Упражнения на степ-досках



- «Классики»



Игры, танцы



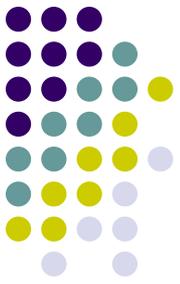
На прогулке



Фотовыставка для родителей



Вывод:



- Таким образом, создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками