



ГБОУ «Начальная школа-сад № 678»
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Составила: Коркунова Д.Ю.,
воспитатель

«Двигаться будешь – здоровье добудешь»

Ребёнок раннего возраста – это путешественник, первооткрыватель. Именно в раннем возрасте наблюдается большой прогресс в развитии двигательных способностей ребёнка.

Движение – это органическая потребность ребёнка и чем меньше ребёнок, тем сложнее ему обходиться без движения.

Движение – это предупреждение разных болезней и эффективнейшее лечебное средство.



Много времени в группах раннего возраста уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у малышей слабо развиты навыки самообслуживания.

Кроме того, эти дети затрудняются в организации своей деятельности, что также неблагоприятно сказывается на их двигательной активности. Дети находят себе занятие, учитывая свои интересы, но разнообразить свою деятельность ещё не могут. Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений.

Возникает потребность в организованной двигательной деятельности.

ЦЕЛЬ

способствовать укреплению
физического и психического здоровья
детей и гармоничного развития
личности ребенка.

ЗАДАЧИ

- развивать интерес к физической культуре и использовать его для формирования положительных черт характера и поведения детей;
- закреплять и расширять фонд основных жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств, приобретенных ранее;
- формировать двигательные умения и навыки в процессе подвижных игр;
- взаимодействовать с семьей с целью знакомства их с основами детской физиологии, психологии и педагогики для дальнейшей совместной работы по развитию движений и оздоровлению детей.

С 1 января 2014 года введен в действие Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФГОС ДО

Новый документ ставит во главу угла индивидуальный подход к ребёнку через игру, где происходит сохранение самооценности дошкольного детства и сохраняется сама природа дошкольника.

Ведущими видами детской деятельности стали: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная.

Каждому виду детской деятельности соответствуют определенные формы работы с детьми. Изменился и способ организации детских видов деятельности: не руководство взрослого, а совместная (партнерская) деятельность взрослого и ребёнка.

ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой;
- гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика);
- специальные занятия по физической культуре;
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Утреннюю гимнастику мы проводим ежедневно до завтрака в течение 4-5 минут. Стараемся подбирать упражнения, доступные малышам, включая уже ранее освоенные движения. Используем игровой сюжет, в который включены 3-4 упражнения имитационного характера.

Следует наблюдать за правильным дыханием детей; дышать нужно через нос и не задерживать дыхание при выполнении любого упражнения.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛОК

Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

При выборе подвижных игр и игровых упражнений мы учитываем время года и состояние погоды. В основном мы проводим на прогулке одну общую для всех детей подвижную игру и 1-2 игры с подгруппой детей (по желанию детей). При организации подвижных игр и игровых упражнений, а также самостоятельной двигательной активности детей на прогулке мы принимаем во внимание и степень двигательной активности каждого ребёнка.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Проводятся на занятиях умственной деятельностью с целью:

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

Физкультминутка может быть проведена в процессе самого занятия в течение 1-2 минут сидя или стоя у стола, за которым занимаются дети.

Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает обеспечить постепенное пробуждение, улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы и осанки.

Мы используем гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Это комплексы: «Петушки», «Лягушки», «Музыканты», «Мышки», «Жуки», «Мишки».

Проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Это форма обучения развития основным движениям, двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю, продолжительность - 15 минут.

Поддержанию оптимальной двигательной активности детей на занятии способствуют: продуманность физических развивающих упражнений, основных движений, организация детей на занятии,



расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учет индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

Является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Двигательные навыки, полученные в специальной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности.

В распоряжении детей должны быть пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность: наборы спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря рационально организованному двигательному режиму в нашей группе можно отметить положительные изменения в развитии двигательной активности детей:

- повысилась двигательная активность детей, разнообразилась игровая деятельность;
- малоподвижные дети стали более активными и самостоятельными, у них появился интерес к разным видам упражнений, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх;
- гиперактивные дети стали более уравновешенными, спокойными. У них появилось устойчивое внимание, позволяющее быстрее воспринимать двигательные задания и выполнять их более качественно;
- дети стремятся к организации подвижных игр, к общению друг с другом;
- дети стали меньше болеть.

ВЫВОД

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени его пребывания в детском саду.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Г.А. Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет»

Екатерина Железнова «Игровая гимнастика для детей 2-4 лет»

Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей»

И.Е. Аверина «Физкультурные минутки в детском саду»

Екатерина и Сергей Железновы «Веселые уроки. Подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет»

Спасибо за внимание!

