

Движение и двигательная активность

Понятие “двигательный режим” включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение суток. (Сухарев А.Г.,1991).

Существуют приблизительные нормы объёма двигательной активности для детей в зависимости от их возраста. Зная эти требования можно рассчитать оптимальный двигательный режим, включая в него те формы работы, которые рассматриваются в конкретном случае как наиболее предпочтительные.

Основные требования к двигательному режиму.

1.Рациональное сочетание разных видов занятий.

Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, осуществляемой под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

2.Введение дополнительных занятий.

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

3.Сочетание движений разной интенсивности.

Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

4.Эффективная организация физкультурных занятий.(таблица на презентации)

Эффективность физкультурных занятий зависит от правильного распределения детей по уровню двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице), содержания занятий и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить моторную плотность занятия в пределах оптимальных величин – 75-90%

5. Учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей и самостоятельной деятельности. (таблица на презентации)

Высокая подвижность (дети с высокой ДА). Независимо от объёма и продолжительности ДА для них характерны **ВАСОКАЯ ПОДВИЖНОСТЬ, ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ, ДОСТАТОЧНО БОГАТЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ** Эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений, бывают невнимательны при объяснении заданий.

6.Проведение индивидуальной работы.

7.Организация активного отдыха детей.

1 –ая мл	2 –ая мл	Средняя	Ст 5 -6	Старшая 6 - 7
Не проводится	1 раз в мес	2 раза в мес	2 раза в мес	2 раза в мес

	20 мин	20 - 25	30 – 35	35 – 40
--	--------	---------	---------	---------

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 занимают занятия 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 дошкольного учреждения 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 детском саду.

Мы организуем двигательную активность по этапам. Этап – это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, он имеет свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

1-ый этап педагогического процесса - " Утро "- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Утром стараемся проводить игры малой или средней подвижности по желанию детей. Но в тоже время учитываем, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО), то проводим игры средней подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то планируем более спокойную игровую деятельность.

Утренняя гимнастика проводится перед завтраком в соответствии с распорядком дня и длительностью в соответствии учебной программой дошкольного образования:

- 1 – я младшая группа – 5 – 6 мин.;
- 2 – я младшая группа – 6 – 7 мин.;
- средняя группа – 7 – 8 мин.;
- старшая группа – 8 – 10 мин.;

Занятие по физической культуре – это основная форма развития оптимальной ДА детей. Особенностью этих занятий является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные

умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма. Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его ДА.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводим **динамические паузы** между занятиями статического характера. Длительность которых составляет 10 – 12 минут.

Также по мере необходимости проводим физкультминутки и пальчиковые игры на занятиях познавательного цикла длительность которых составляет 2 – 3 минуты.

2-ой этап педагогического процесса – "**Прогулка**". В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. К планированию прогулки воспитатели относятся ответственно, тщательно подбирая **игры** для прогулок с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры- эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

1 – я младшая группа – 10 – 15 мин.;

2 – я младшая группа – 20 мин.;

средняя группа – 20 - 25 мин.;

старшая группа – 30 мин.;

3-ий этап педагогического процесса "**Вторая половина дня**". Основная педагогическая задача этого периода – вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаёт в группе положительный эмоциональный настрой. Дети просыпаются постепенно встают и идут по "дорожкам здоровья ", расположенным на полу.

Во вторую половину дня стараемся больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах. **Самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА.**

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие **обязательные моменты**:

- организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;

владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Заключение

Если проанализировать работу по оптимизации двигательной активности в нашем детском саду можно отметить положительные изменения.

- Возрос интерес детей к разным видам упражнений
- Повысилась двигательная активность детей, разнообразилась игровая деятельность.
- Детям старшего дошкольного возраста стала свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность стала более целенаправленной.
- Малоподвижные дети стали более активными и самостоятельными, у них появился интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, 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 различных игр, к общению друг с другом. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата.