

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя

Заседание
«Школы начинающего воспитателя»
по теме:
«Устный журнал.
Организация двигательной активности детей в ДОУ»

Воспитатель
Семёнова Ольга Евгеньевна,
старший воспитатель
Садриева Анжела Шай-Мердановна

Ставрополь, 2023

Цель: актуализировать и практически апробировать методические подходы к организации компонентов двигательной активности с детьми дошкольного возраста в течение дня.

Первая страница устного журнала «Информационная»

Что такое двигательная активность?

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.

Современные дети испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом), увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Поэтому организация двигательного режима дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе дошкольного образования.

В теории и методике физического воспитания выделяется три вида двигательной активности:

1. Регламентированная
2. Частично-регламентированная
3. Нерегламентированная

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объём специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. (Утренняя гимнастика, образовательные области: физическая культура, музыка.)

Частично-регламентированная активность - это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время подвижных игр).

Нерегламентированная активность - включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту или самостоятельной деятельности).

Рассмотрим последовательность и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течении дня.

Первая половина дня

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «Пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

Физминутка

Физкультминутка - (кратковременные физические упражнения) проводятся в процессе занятия. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-3 минут. Она должна быть радостной, увлекательной

Динамическая пауза

Проводится в перерывах между занятиями в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Музыкально-ритмическая игра».

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

По длительности не менее 10 минут.

Занятия по физической культуре

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Прогулка

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Время проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

На утренней прогулке:

в младших группах – 6 – 10 минут, в средних – 10-15 минут, в старших и подготовительных – 20-25 минут.

На вечерней прогулке:

в младших и средних группах – 10-15 минут, в старших и подготовительных – 12 -15 минут.

Каждый месяц разучивание 2-3 п/и (повтор в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год)

Необходимо организовывать на прогулке подвижные и спортивные игры: зимой- хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

Во время прогулок воспитатель проводит *индивидуальную* работу с детьми: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других - упражнение в равновесии, для третьих - спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

Вторая половина дня

Во вторую половину дня кроме гимнастики пробуждения и закаливающих мероприятий предлагается планировать активный отдых детей (Праздники, досуги, развлечения). Использовать различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал - карточки для самостоятельной двигательной активности.

Во вторую половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя детей, лучше планировать спокойную двигательную деятельность - малоподвижные игры, дыхательные упражнения, оздоровительные упражнения, пальчиковую гимнастику.

Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей

примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, чёткие, целенаправленные.

При руководстве двигательной активностью *детей средней подвижности* достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия.

Дети большой подвижности всегда заметны, они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации, они с трудом засыпают, спят беспокойно.

Руководство двигательной активностью *детей большой подвижности* направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности.

Необходимо помогать ребенку в развитии чувства самоконтроля: использовать игры средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению биологической потребности в движении и развитию концентрации внимания. Таким детям необходимы задания на развитие глазомера, силы и точности броска.

Наиболее уязвим организм *детей малой подвижности*. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают.

В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка.

У *малоподвижных детей* следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

Вторая страница устного журнала «Ответьте на вопросы»

1. Назовите виды подвижных игр по двигательному содержанию.

(С бегом, с прыжками, с лазанием, ползанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры)

2. Приведите пример подвижных игр с бегом.

(«Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц и т.д.)

3. Приведите пример подвижных игр с прыжками.

(«Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы»)

4. Приведите пример подвижных игр с бросанием и ловлей.

(«Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Охотники и звери»)

5. О чем идет речь? Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость, соответствующую возрасту детей.

(Физкультурный уголок).

Третья страница устного журнала «Живые картинки»

Каждый воспитатель получает иллюстрацию вида спорта (хоккей, академическая гребля, баскетбол, синхронное плавание, теннис, футбол, бокс, керлинг). Педагоги по очереди средствами пантомимы показывают, остальные отгадывают.

Элементы каких видов спорта мы используем в подвижных играх в детском саду? (Ответы педагогов)

Четвертая страница устного журнала «Осенний калейдоскоп игр»

Педагоги делятся подвижными играми, физкультминутками, пальчиковыми упражнениями на осеннюю тематику:

1. Игра «Делай, как я» (ОРУ с осенними листьями).
2. Физминутка для детей младшего дошкольного возраста «Осень, осень к нам пришла».
3. Пальчиковая игра для детей среднего дошкольного возраста «Птицы на юг улетают».
4. Игра для детей старшего дошкольного возраста «Перемена мест» (осенние приметы)

Пятая страница устного журнала «Страница мудрых мыслей»

Педагогам предлагаются карточки с началом русских пословиц и поговорок, к которым необходимо подобрать вторую часть.

Движение - это жизнь!

Двигайся больше - проживешь дольше.

Пешком ходить - долго жить.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Кто много лежит, у того и бок болит.

Шестая страница устного журнала «Кроссворд»

Необходимо разгадать кроссворд, отгадывая загадки о спорте или спортивном инвентаре.

Заключительная страница устного журнала

В заключение нашей встречи, предлагаем написать на ладошке свой отзыв или отношение к мероприятию (участникам раздаются заготовки ладошек, они записывают и вклеивают их на панно).

