Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4 г. Облучье»

«**Организация самостоятельной двигательной активности детей в режиме дня**»



Подготовила:

Старший воспитатель

1 категории

Тикко М.П.

Ноябрь 2022 г

*«Движение – это жизнь»* - эти слова известны **практически каждому человеку**. Тот факт, что **двигательная активность полезна для организма человека**, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать **детей вести активный образ жизни**.

В настоящее время значительно возросло количество **детей с плохим здоровьем**, появляется все больше **детей** с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции **организма**.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может **выступать в роли профилактирующего средства**. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «…у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в **двигательной активности…**».

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение **детей к двигательной** культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по **организации режима детей**, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Формами **организации двигательно-** оздоровительной работы в ДОУ являются:

• **самостоятельная деятельность детей**;

• подвижные игры;

• утренняя гимнастика;

• **двигательно-оздоровительные физкультминутки**;

• физические упражнения после дневного сна;

• физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

• физкультурные прогулки *(в парк, в лес, к водоему)*;

• физкультурные досуги;

• спортивные праздники;

• Дни 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, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для **профилактики** нарушений осанки и плоскостопия и т. д.

На прогулке рекомендуется **организовывать 2-3 игры**, если в этот день не было физкультурного занятия. В дни проведения физкультурных занятий **организуется** одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. В старших группах в течение месяца может быть проведено 15 – 20 игр. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях. Длительность ее составляет 2-3 минуты в середине занятия.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение **детей**, способствует **профилактике** нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут.

Основой **профилактики** и лечения нарушений осанки является общая тренировка **организма**. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки *(иди прямо, выше подбородок, носик вперед)* и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

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

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**. **Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня** : утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна, во время прогулок. При планировании **самостоятельной** деятельности важно позаботиться о создании физкультурно- игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). Педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их.

Необходимая **двигательная активность** способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Система занятий, основанная на следующих принципах:

• непрерывность *(с утра до вечера)*;

• добровольность *(вызывать желание, а не принуждать)*;

• доступность упражнений;

• чередование **организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью**.

Согласно современным данным, дети **двигаются в два раза меньше**, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется **самостоятельной двигательной** деятельности ребёнка.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно является игра. Поэтому **двигательная** среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Повышение **самостоятельной двигательной активности детей** может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения **двигательного опыта**, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Для **организации самостоятельной двигательной активности ребенка**, необходимо заинтересовать его. Для этого можно использовать, например:

1. Тренажёр "Поймай мяч ловушкой" Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска *(длина от 40 см до 1 м)* с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце. Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

2. Тренажёр "Попади в кольцо" Деревянное кольцо *(диаметр - 40 см)* крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма *(около 2 м)* с мягким шариком. Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: : играющие должны не только бросать, но и ловить.

3. "Лыжи" Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

4. Напольные шашки Полотно размером 1на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4 г. Облучье»

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ по

«**Организации самостоятельной двигательной активности детей в режиме дня**»

Подготовила:

Старший воспитатель

1 категории

Тикко М.П.

Ноябрь 2022 г

**Двигательная активность детей в режиме дня.**

Для педагогов детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т. е. 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.

Движение — главное условие нормального роста и развития организма.

*Выполнение зарядки укрепляет и физическое, и психическое здоровье — ребёнок испытывает положительные эмоции*

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей.

**Виды утренней гимнастики.**

**Традиционная гимнастика** - непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ 6-7 упр., подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяюься ОРУ  с различными пособиями.

**Гимнастика игрового характера**построена  на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры. Для малышей широко применяются песенки с движением, имитация.

Г**имнастика с использованием полосы препятствий** с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей, спортивных снарядов. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и  доставляет радость детям.

**Гимнастика на тренажерах** дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.

**Ритмическая гимнастика**.Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыку подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая  делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

**Структура утренней гимнастики.**

В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

**Вводная**: ходьба в сочетании с выполнением движений рук, туловища, бег, подскоки, прыжки;

**Основная:** ОРУ, полоса препятствий, игры, танцы.

**Заключительная:** легкий бег  с переходом на ходьбу, включая дыхательные упражнения.

В начале утренней гимнастики дается ходьба (обычная, с высоким подниманием колен и другие виды) это помогает  организовать детей, сосредоточить их внимание. В начале и в конце гимнастики для предупреждения плоскостопия следует давать разные виды ходьбы в сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп.

После ходьбы дается бег: врассыпную, в колонне по одному, по двое, на месте, с продвижением в разных направлениях и разными способами.

В гимнастику включаются разные виды прыжков: на одной, двух ногах, на месте с продвижением вперед, в разных направлениях.

Перепрыгивание через предметы, впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседами.

Общеразвивающие  упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз. Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст детей | количество | Число повторений |
| Младший | 3-4 | 3-4-раз |
| 2младший | 4 | 4-5 раз |
| средний | 4-5 | 5-6 раз |
| старший | 5-6 | 6-8 раз |
| подготовительный | 6-8 | 8-12 |

ОРУ выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа. Положение лежа снимают давление массы тела на позвоночник и свод стопы. Для проведения ОРУ с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора. Построение детей, чтобы они ни мешали друг другу.

В старших группах  количество упражнения с предметами уменьшается, так как усложняются сами упражнения.  Дети их могут выполнять самостоятельно по названию и по показу других детей.

В средней группе  нужно сначала назвать упражнение, коротко объяснить его, если нужно показать, а потом давать команду на его выполнение.

В  младших группах воспитатель выполняет ОРУ вместе с детьми.

Во время выполнения упражнений воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, оказывает помощь, делает указания, подбадривает.  Особое внимание уделяется дыханию, положению туловища.

В конце гимнастики после бега в сочетании с ходьбой выполняются  упражнения на дыхания.

**Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики:**

-не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;

-никакой заорганизованности, строгих правил, требований;

-нужно обеспечить  полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок  выполняя их получал радость;

-во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки. Дети должны заниматься только в аэробном режиме, в достаточно интенсивном темпе, но без перегрузок;

**Гимнастика пробуждения** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило- исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна -:улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении .

**«Пробуждение солнышка»**

«Солнышко просыпается» - И.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. *(4 раза)*

«Солнышко купается» - И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. *(4 раза)*

«Солнечная зарядка» - И.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. *(4 раза)*

«Солнышко поднимается» - И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. 4-5 раз)

«Солнышко высоко» - И.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. *(4 раза)*

«Я - большое солнышко» - И.п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. *(4 раза)*

Упражнения лучше предлагать сначала из и.п лежа, затем стоя на коленях и только потом стоя.

Ходьба по дорожкам здоровья.

**Картотека здоровьесберегающих технологий**

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

**Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

смене вида деятельности;

предупреждении утомляемости;

снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

активизации кровообращения;

активизации мышления;

повышении интереса детей к ходу занятия;

создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят.

Например:

В зоопарк пришли ребята- раз, два, раз, два( шаг на месте)

Там в пруду плывут утята – раз, два, раз, два! (плавательные движения руками)

А медведи ходят в клетке – вот так, вот так! (имитация ходьбы медведя)

Рысь царапает по клетке – вот так, вот так! (руки вперед, сжимать – разжимать кулаки)

Цапля ноги поднимает – высоко, высоко! (высокое поднимание колен)

Тигр спину прогибает – глубоко, глубоко! (прогнуть спину назад)

Белки там сидят на ветке, мы попрыгаем как белки! (прыжки на двух ногах)

Закрывают зоопарк, закрывают двери, а ребята, словно мышки, тихо, тихо сели.

**Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

улучшить работу внутренних органов;

активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

тренировать дыхательный аппарат;

осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

повысить защитные механизмы организма;

восстановить душевное равновесие, успокоиться;

развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Например:

Упражнение «Паровоз».

Чух, чух паровоз,

Далеко меня повез,

За леса, за моря,

Где творятся чудеса.

(дети садятся на корточки и гудят – глубокий вдох-выдох «Ту-ту-ту»)

Упражнение «Дровосек».

Дровосек к нам приходил

И дрова нам порубил!

(Руки в замок над головой, вдох носом, на выдохе резко опустить руки, выдохнуть ртом, сказать «Ух!»)

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

осязательных ощущений;

координации движений пальцев и рук;

творческих способностей дошкольников.

На занятиях или в течении дня в режимных моментах включаются пальчиковые игры или массаж пальцев. В восточной медицине существует убеждение, что массаж большого пальца повышает активность головного мозга, указательного- положительно воздействует на состояние желудка, среднего- на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинец – на сердце.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

массаж;

действия с предметами или материалами;

пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Например:

Раз, два, три,

четыре, пять, (сжимать – разжимать пальцы)

Будем листья собирать.(потереть ладошки друг об друга)

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы

соберем, (поочередно загибать пальцы, начиная с большого)

Маме осенний букет отнесем (соединять пальцы на левой и правой руке)

**Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

снятия напряжения;

предупреждения утомления;

тренировки глазных мышц;

укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Например:

**Гимнастика для глаз** с мячом

Глазки смотрят высоко, */посмотреть вверх на мяч/*  
Глазки смотрят низко, */посмотреть вниз на мяч/*  
Глазки смотрят далеко, */посмотреть на мяч в вытянутых руках/*  
Глазки смотрят близко. */посмотреть на мяч приблизив его к лицу/*

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

проведение психофизической разрядки;

развитие познавательных психических процессов;

нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

коррекция отклонений в поведении или характере.

Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

этюдов с использованием мимики и пантомимы;

этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Например:

**« Зайки и слоны»**

**Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.**

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет *с*детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**Ритмопластика -**это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

*Цели:*развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).:

Музыка на таких занятиях имеет большое значение, так как помогает представить образы, стимулирует фантазию, помогает творчески использо­вать пластическую выразительность.

Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Например:

**«Мороженое»**

*Цели:*развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.

**«Мокрые котята»**

*Цель:*та же, что и в игре «Мороженое».

Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

**Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;

самовыразиться;

снять психоэмоциональное напряжение;

избавиться от страхов;

стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Какие бывают игры? (малой, средней и высокой подвижности, с разными ОВД, с предметами и без)

**Массаж БАТ**

Массаж всегда был основой основ для лечения многих болезней и профилактики заболеваний не только суставов и спины, но и других органов. Этот факт известен давно и не требует доказательств. В Древнем Китае и Японии, в также и других странах были разработаны методы, благодаря которым человеку помогали и давали возможность продлевать жизнь. Точечный массаж первоначально был разработан для младенцев. Позже уже стал применяться и для детей в возрасте 3-6 лет, так как усилилась тенденция ухудшения здоровья малышей дошкольного возраста. Он не сложен по выполнению, поэтому может свободно применяться в дошкольных учреждениях. Для того чтобы детки могли выполнять движения самостоятельно, к движениям были придуманы стихотворения, которые подсказывают очередность и правильность движений. Точечный массаж в особенности полезен в периоды смены сезонов. Именно в это время заболеваемость увеличивается в несколько раз, также он способен оказывать благотворное влияние на весь организм. А если занятие будет проводиться в стихотворной форме, то оно станет для малыша не только полезной, но интересной и увлекательной игрой.

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка».**

Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),

Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).

Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «козырьком»),

Ладошку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).

Вилку пальчиками сделай (разжать указательные и средние пальцы),

Массируй ушко, ты умело (растирать пальцами точки за и перед ушами).

Знаем, знаем — да-да-да (потирать ладони друг о друга),

Нам простуда не страшна.

**Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко» позволяет легко и быстро избавиться от насморка и заложенности носа:**

Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)

Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»).

Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),

Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),

Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),

Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),

Гладит ушки (растирать ладонями уши),

Гладит ручки (растирать ладони).

Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Задачи:**

Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.

Обучать элементам массажа.

Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей

Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

Развивать интеллектуальные функции.

Развивать двигательную память.

Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

**Массаж спины “Свинки»**

Как на пишущей машинке      Встать друг за другом «паровозиком» и

Две хорошенькие свинки        похлопывать по спине ладонями впереди

Все постукивают                      стоящего ребенка, на повторение потешки

Все похрюкивают:                    поворачиваются на 180 и поколачивают

Туки-туки-туки-тук!                 кулачками, затем постукивают

 Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!    пальчиками и поглаживают ладонями.

**Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два!             Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,       Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,     поясницу,  ноги, голову.

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,       Поставить руки на пояс, горделиво

                                                 выпрямиться.

Ярко-красный гребешок.       Сделать несколько полуоборотов влево –

                                                  вправо.

**Логоритмика** - помощь, которую могут оказать в условиях обычного детского сада детям с незначительными нарушениями речи.

Известно, что ребёнок развивается в движениях. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому так важно на занятиях в детском саду использовать логоритмику.

Логоритмика - это система речедвигательных игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции.

Основные задачи логоритмики:

1. Развивать внимание, слуховое восприятие.

2. Развивать пространственную ориентировку.

3. Способствовать коррекции речевых нарушений, фонематического слуха, темпа и ритма дыхания.

Логоритмические упражнения имеют оздоровительную направленность (общеразвивающие упражнения, работа над певческим дыханием, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения).

Например:

Кот Тимоша жил на крыше.(руки поднять над головой)

Ниже, в доме, жили мыши(наклон вперед, достать пол)

По стене взбирались мыши, не боясь кота на крыше(руками «шагать» вверх по ногам)

Караулил кот мышей, вынув пробки из ушей(повороты головы влево-вправо)

Он готовил мышеловки (руки в замок)

Но мышата были ловки (прыжки на месте)

Спрятавшись за спину Тишки (ладони перед лицом, выглядывать из-за них)

В прятки с ним играли мышки.

**Прогулки.**  Пребывание на улице является здоровьесберегающим видом деятельности: смена обстановки способствует улучшению эмоционального фона детей, служит профилактикой переутомляемости и восстановлению функциональных ресурсов. Прогулка — один из лучших видов досуга, во время которого активизируются защитные функции организма, происходит закаливание. Подвижные игры и физические упражнения, в том числе проведение спортивных игр с элементами соревнования в старших группах. Широко на прогулках используется самостоятельная двигательная активность детей.

**Оптимизация двигательного режима в учреждении дошкольного образования. Организация и руководство самостоятельной двигательной деятельностью**

Самостоятельная двигательная деятельность представляет собой один из компонентов двигательного режима, назначение которого состоит в том, чтобы обеспечить индивидуальные потребности ребенка в движении. Двигательная деятельность представляет собой мотивированные движения, действия, объединенные общей целью и содержанием. Обязательной составляющей ее является двигательная активность – сумма всех движений, которые выполняет ребенок за определенный временной отрезок.

Положение о первенствующей роли двигательной активности в жизнедеятельности организма ребенка, определяющей его здоровье, физическое и умственное развитие, является в настоящее время общепризнанным.

На исключительную важность движений для полноценного развития малыша неоднократно, в свое время, указывал П.Ф. Лесгафт. При этом он придавал огромное значение движениям не только для физического развития, но также для умственного и нравственного воспитания детей.

Многими современными исследованиями экспериментально доказано благоприятное влияние двигательной активности на развитие и нормальное функционирование всех систем организма ребенка-дошкольника, на уровень физической подготовленности и здоровье в целом.

Известный всему миру институт Эвана Томаса строит свои программы опережающего интеллектуального развития детей на фундаменте физического развития, включающего основные движения, плавание, упражнения для рук и пальцев и пр. Было установлено, что без движения дети не могут развиваться нормально. Движения составляют главное содержание деятельности ребенка в первые шесть лет жизни. Использование наипростейших методов физического совершенствования ребенка, связанных с его потребностью в движении, ведет к развитию детского мозга. Основной вывод исследователей – интеллект неразрывно связан с двигательной активностью и деятельностью рук, а движения являются главным источником познания мира ребенком и фундаментом для всех других человеческих способностей.

Все известные педагоги отводили исключительно важную роль движениям в разностороннем развитии личности ребенка; тесно связывали физическое воспитание с умственным и нравственным.

Современными исследованиями доказано, что включение активных движений в речевую, изобразительную, музыкальную и другие виды деятельности детей является важнейшим условием быстрого и прочного усвоения ими знаний, умений, развития у них творческих способностей. Убедительно доказано, что через формирование произвольных движений происходит развитие воли ребенка, мотивов его поведения. Однако,  здесь необходимо подчеркнуть, что благоприятное воздействие на организм оказывает только содержательная двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Анализ литературы позволил выделить некоторые пути оптимизации двигательной активности (далее ДА) детей. Среди них особое внимание, на наш взгляд, на себя обращает самостоятельная двигательная деятельность, что объясняется целым рядом причин:

* в распорядке дня дошкольного учреждения  самостоятельная двигательная деятельность занимает большее место, чем организованная. По данным В.А. Шишкиной продолжительность ее составляет около 55%
* самостоятельная двигательная деятельность является наиболее естественной для маленького ребенка и наименее утомительной из всех видов деятельности. По мнению Н.М. Аксариной, в работе детского сада ей должно быть отдано предпочтение. Как компонент двигательного режима она выступает своего рода регулятором индивидуальной потребности в движении
* по мнению психологов и педагогов, развитие ребенка оценивается, прежде всего, умением трансформации имеющихся знаний в содержание самостоятельной двигательной деятельности
* исследователи связывают процесс овладения движениями с необходимостью точного и своевременного применения их в соответствии с конкретно сложившимися условиями (в самостоятельной двигательной деятельности), для чего необходимо глубокое осмысление ребенком своих действий, развитие у него памяти, внимания. Регулирование же потребности в движении наиболее контролируемо в самостоятельной двигательной деятельности
* самостоятельная двигательная деятельность дает широкий простор для проявления индивидуальных двигательных возможностей детей, является важным источником активности и саморазвития ребенка. При правильном руководстве самостоятельной двигательной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы детей.

Огромное значение имеет содержание двигательной деятельности, которое рассматривается в психолого-педагогической литературе как важнейшее условие и средство разностороннего развития ребенка. Должны учитываться и индивидуальные особенности двигательной активности детей, в частности, уровень их подвижности. Каждый ребенок имеет свои интересы, потребности, двигательные возможности, которые необходимо удовлетворить. Следовательно, содержание двигательной деятельности детей строго индивидуально. А проявление индивидуальности каждого ребенка, удовлетворение потребности в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной двигательной деятельности.

Однако, анализ литературы и практики свидетельствует о том, что роль самостоятельной двигательной деятельности недооценивается не только в развитии ребенка, но и как элемент двигательного режима. Это является одной из причин низкой эффективности самостоятельной двигательной деятельности как средства двигательного развития детей разной подвижности. Другой причиной можно назвать отсутствие зафиксированных и опубликованных работ по организации самостоятельной двигательной деятельности.

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о необходимости специального исследования, направленного на поиск целостной методики оптимизации самостоятельной двигательной деятельности.

Целесообразно выявить резервы времени для самостоятельной двигательной деятельности в режиме дня. В программе дошкольного образования они определены, однако важно их неоднократно подкрепить специальным исследованием.

Чрезвычайно важно определить условия для самостоятельной двигательной деятельности: пространство для движений, специальное оборудование и инвентарь. Особое внимание следует обратить на разработку специальных, опосредованных, методов и приемов руководства ДА детей разной подвижности в их самостоятельной деятельности.

**Методы и приемы руководства самостоятельной двигательной  деятельностью**

Двигательная активность детей реализуется в организованных и самостоятельных видах двигательной деятельности. К организованным относятся физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения и пр. Следует заметить, что организованные виды деятельности, в целом, находятся под руководством педагогов (воспитателей, физкультурных работников и т.д.). Для них продумывается программные задачи, методы воздействия; ставится задача повышения моторной плотности. Следовательно, организованная деятельность рассматривается как основная форма двигательной деятельности детей. При этом, в  практике организации самостоятельной двигательной деятельности детей в учреждении дошкольного образования не уделяется должного внимания.

Одной из причин является то, что в дошкольном учреждении отдается приоритет организованным формам работы с детьми в ущерб самостоятельной деятельности. На это указывается в работах ведущих психологов и педагогов. Авторы подчеркивают, что недооценка самостоятельной двигательной деятельности не дает в полной мере возможности самореализации ребенку.

Другой причиной является отсутствие необходимых условий для самостоятельной двигательной деятельности.

На наш взгляд, следует выделить еще одну причину – отсутствие конкретного практического опыта организации и руководства самостоятельной двигательной деятельностью. Нам не удалось встретить в литературе методического пособия, где была бы представлена система этой работы. Имеются лишь отдельные замечания о важности самостоятельной двигательной деятельности, и даются отдельные приемы. Специальные исследования по апробации комплексной методики руководства двигательной деятельностью детей разной подвижности, на наш взгляд, в определенной степени восполнят этот пробел.

Самостоятельная двигательная деятельность, в отличие от организованной, требует особых, опосредованных, методов и приемов руководства. В литературе указывается, что необходимо дифференцировать методы и приемы руководства с учетом уровня подвижности ребенка: оптимально подвижного, малоподвижного, гиперподвижного.

В литературе указывается, что оптимально подвижные дети не требуют особого внимания взрослых, т.к. их двигательное поведение саморегулируемо, что можно объяснить тем, что у детей имеется необходимый запас движений, которые достаточно развиты; ребенок умеет управлять ими, трансформировать в различные виды деятельности.

Малоподвижные и гиперподвижные дети требуют к себе особого внимания и специфических методов организации и руководства их двигательной деятельностью.

В литературе определены основные направления руководства ДА таких детей. Указывается, что главным направлением оптимизации двигательной активности малоподвижных детей является стимулирование их подвижности во всех видах деятельности, особенно игровой, воспитание потребности в движениях и подвижных видах деятельности, обогащение состава движений. Необходимо привлекать таких детей к выполнению несложных, интенсивных, активных и разнообразных движений.

В руководстве двигательной активности гиперподвижных детей следует обратить внимание на воспитание целенаправленности движений, включение их в операциональный состав различных видов деятельности, особенно игровой. Надо учить детей управлять своими движениями; воспитывать у них выдержку и настойчивость, внимательность, интерес к движениям, требующим точного их выполнения; привлекать к выполнению спокойных движений в условиях ограниченного пространства.

Достаточно широко представлены методы руководства двигательной активностью малоподвижных и гиперподвижных детей в работах В.А. Шишкиной, М.А. Руновой и др. авторов. Однако, нам представляется, что методы руководства двигательной деятельностью детей следует более четко конкретизировать с учетом уровня подвижности каждого ребенка. На основе анализа литературы нами они классифицированы по трем группам:

1. Общие для всех детей методы руководства двигательной активностью.
2. Специфические методы оптимизации малоподвижных и гиперподвижных детей.
3. Интегративные методы руководства ДА, объединяющие в деятельности мало- и гиперподвижных детей.

Анализ литературы позволил определить принципы, которыми следует руководствоваться при организации и руководстве самостоятельной двигательной деятельностью:

* принцип свободы действий (предусматривать каждому из детей место для движений, где никто не мешает; не навязывать ребенку выполнение каких либо движений, а давать ему право выбора)
* разнообразия заданий, движений (обеспечивать условия для выполнения разнообразных движений, заданий, т.к. их однообразие ведет к утомлению ребенка), ограничивает развитие
* условий саморазвития (предоставлять ребенку для движений разнообразные физкультурные пособия, давать больше свободы для творческих проявлений)
* индивидуализации (воспитатель должен наблюдать за детьми, уметь видеть всех и каждого отдельно, при необходимости оказывать помощь).

Для самостоятельной двигательной деятельности должно специально выделяться время в распорядке дня:

* утренний прием (15-20 мин.)
* на прогулке (35-40 мин.)
* после сна (10-15 мин.)

В это время в групповом помещении создаются условия для активной деятельности: освобождаются площади для движений, вносится физкультурное оборудование и игрушки-двигатели. Руководство ДА детей в эти периоды должно строиться на основе поддержания интереса детей к ДА за счет:

* внесения новых игрушек, когда показывались различные варианты действий с ними
* обеспечения новизны игровой среды путем перемещения предметов и пособий в пространстве, внесения дополнительных деталей к надоевшим игрушкам (кукле прицепили новый бант и пр.)
* создания игровых ситуаций с применением физкультурно-игровых пособий (например, кладется доска, на нее усаживается кукла; из строительного материала строится постройка для движений). Воспитатель или сам заранее должен создавать ситуацию или предложить это сделать кому-либо из детей.

Кроме этого, можно проводить ежедневные 15-минутные занятия, условно названные как **самостоятельные двигательные тренинги.**

Для их проведения в специальном помещении или групповой комнате освобождается достаточно большая площадь для движений, подготавливается физкультурный инвентарь. Дети проходят в зал в облегченной одежде, удобной обуви.

Целесообразно использовать простые, хорошо знакомые детям, пособия (например, мяч, обруч, скакалку), в небольшом количестве (по 2-3 на каждого ребенка). Они должны размещаться таким образом, чтобы не ограничивалось пространство для движений, каждый ребенок имел возможность свободного доступа к ним (например, обручи раскладываются в ряд вдоль одной стены, мячи – другой, скакалки - третьей).

Каждое занятие начинается с мотивации двигательной деятельности. Перед детьми ставится конкретная задача, которая стимулирует ДА ребенка.

**Примерные задания, стимулирующие двигательную актвивность:**

* Ребята, попробуйте показать как можно больше движений с любым предметом, который вам нравится
* Возьмите один предмет и придумайте различные движения с ним
* Придумайте движение с любыми двумя предметами
* Мне интересно, сможете ли вы придумать движения с тремя предметами одновременно
* Сегодня движения вы будете выполнять в паре. Возьмите один любой предмет и выполните как можно больше разных движений
* Выберите каждый то пособие, которое нравится больше всего, а затем объединитесь в пары по желанию и попробуйте выполнить разные движения вдвоем с двумя предметами
* Попробуйте объединиться по три человека. Выберите любые пособия, стройте дорожку, а потом каждый придумает свои движения на ней (как можно больше). Посмотрим, кто придумает больше всего движений
* Задача сегодняшнего занятия в том, чтобы придумать как можно больше движений и посчитать их количество
* Сегодня каждый должен продемонстрировать для всех детей движение, которое он больше всех любит.

Организация самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста

чт, 11/30/2017 - 12:30 | admincgmiideia

МБДОУ «Детский сад №4 «Туллукчаан» с. Бяди» Усть - Алданского улуса Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выполнила: Сыроватская

Сардана Николаевна

воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………3

1. Характеристика двигательного режима в дошкольном учреждении….…………………….…………………………………………..5

2. Теоретические основы самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста…..……………………………..9

3. Условияорганизации самостоятельной двигательной деятельности детей в старшем дошкольном возрасте…..….……………..13

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………...………16

ЛИТЕРАТУРА……………………………………………………………….18

ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………………………...21

ВВЕДЕНИЕ

*"Движение как таковое может по своему действию*

*заменить любое средство,  
но все лечебные средства мира*

*не могут заменить действия движения".  
Ж. Тиссо*

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Согласно многим исследованиям большинство болезней взрослых, заложены в детском возрасте. А ведь именно в детском возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Одним из непременных условий этого является формирование самостоятельной двигательной деятельности детей.

Согласно ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта детей в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.[1]

Нужно отметить, что низкий уровень двигательной деятельности, начиная с дошкольного возраста, является первоочередной проблемой ухудшения состояния как физического, психического так и умственного развития детей. Поэтому актуальность и практический аспект данной проблемы состоит в том, что необходимость поднятия уровня двигательной деятельности должна начинаться именно с дошкольного возраста и продолжаться на протяжении всей жизни. Исходя из обозначенной *проблемы,*формулируем *тему нашей работы:* «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста».

*Цель* работызаключается в раскрытии особенностей организации самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

*Исходя из цели, поставлены следующие задачи:*

1. Дать характеристику двигательному режиму в дошкольном учреждении.
2. Раскрыть теоретические основы самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.
3. Изучить условию организации самостоятельной двигательной деятельности детей в старшем дошкольном возрасте.

*Методологической основой работы*являются труды РуновойМ.А., Степаненковой Э.Я., Козлова И.М., Снигур М.Е.ЛеонтьеваА.Н.ЗапорожецаА.В., УсовойА.П., и др.

Данная работа состоит из: введения, трех пунктов, рассматривающих теоретические аспекты самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, заключения, списка изученной литературы.

ХАРАКТЕРИСТИКАДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

С 2013 года произошли существенные изменения в системе дошкольного образования, сначала с внедрением Федеральных государственных требований, а затем и ФГОС ДО.

Одной из главных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Поэтому организация двигательной деятельности дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Федеральным государственным образовательным стандартом определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная  и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДОУ – создание всех необходимых условий для реализации данной задачи.[1]

Доказано специалистами, что основными причинами нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста являются интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности. К сожалению, болезнь нашей цивилизации – малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода! Можем предположить, что работа по реализации данной задачи актуальна не только в нашей республике.

Понятие двигательный режим включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей. Ст.12.2 СанПин «двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста и времени года.

При организации двигательного режима необходимо выполнять следующие требования:

- общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% -большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития;

- согласно нормативно – правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями;

- объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности должен составлять 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей;

- за время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей;

- для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом;

- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;

- определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;

- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно по собственному желанию, а не по принуждению;

- обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее  от детей умственной нагрузки. [19.10]

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому в ДОУ должна быть, разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. Данная модель вариативна, содержание может корректироваться и составлена с учетом примерной программы «Детство» (см. Приложение 1).

При организации двигательной активности в условиях группы существует проблема. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Нужно создать условия, так как это одно из требований ФГОС (физкультурные уголки в группах, картотека разнообразных игр и т.д.). Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно - пространственной среде определенные требования:

* насыщенность
* полифункциональность
* вариативность
* доступность
* безопасность
* трансформируемость.

Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

1. временидвигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража;
2. объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности;
3. интенсивности двигательной деятельности методом пульсометрии при выполнении различных видов мышечной деятельности. [1]

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний. Задачи воспитателя заключается в том, чтобы дети уходя домой, имели интересную перспективу на завтра – поиграть в обещанную интересную игр, пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.

Таким образом, организация рационального двигательного режима является одним из основных условий обеспечения комфортного психологического состояния детей. Удовлетворение возрастных потребностей детей в движении в отведенной режимом время может быть осуществлено только при очень четкой организации их деятельности, строгом выполнении требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Двигательная деятельность – это совокупность двигательных актов.

Двигательная деятельность ребенка - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния ребенка, естественная биологическая потребность ребенка. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующий организм ребенка.

В детском возрасте двигательную деятельность можно условно разделить на 3 составные части:

* Двигательная активность в процессе физического воспитания;
* Физическая активность во время обучения общественно – полезной и трудовой деятельности;
* Спонтанная физическая активность в свободное время.

Двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность ребенка, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние костной, мышечной и сердечно – сосудистой системы, так как связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальными в течение жизни человека играет разную роль. Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой, средней подвижности. [28.145].

         Уровень потребности в самостоятельной двигательной деятельности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.

Выделяют 3 уровня двигательной активности:

* Высокий уровень: для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную двигательную деятельность.
* Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности высокий уровень двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности.
* Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость.

Что же такое самостоятельность? Самостоятельность - независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, помощи. Самостоятельность - способность к независимым действиям, суждениям, обладание инициативой, решительность. В педагогике это одна из волевых сфер личности. Это умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений.

Самостоятельная деятельность - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия воспитателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом ребенок, сознательно стремится достигнуть поставленной цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

 Качества, характеризующие наличие самостоятельности у ребенка:

1. Умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах.

2. Умение выполнять привычные дела без обращения к взрослым и без контроля со стороны взрослого.

3. Умение осознано действовать в ситуации заданных требованиях и условиях (которые создает воспитатель) в плане в блоке самостоятельная деятельность должно быть спланированы требования, условия, система заданий.

4. Умение действовать в новых условиях(поставить цель, учесть условия, осуществить элементарное планирование и получить результат.

5. Умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку своей деятельности.

6. Умение переносить известные способы действий в новые условия.

Существует алгоритм построения самостоятельной деятельности детей:

Шаг 1 Определение и сообщение ребенку цели работы (индивидуально или в подгруппе)

Шаг 2 Ознакомление ребенка с последовательностью выполнения задания.

Шаг 3 Выбор ребенком с помощью взрослого способов действий ведущих к выполнению заданий.

Шаг 4 Планирование детьми своей самостоятельной деятельности по выполнению задания.

Шаг 5 Выполнение самостоятельной работы ребенком.

Шаг 6 Самоконтроль, самооценка.[24]

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, в часы игр после дневного сна, и во время прогулки (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие. Двигательная деятельность детей тесно связана с игрой, а, следовательно, с предметами, игрушками, пособиями. Взрослые должны позаботиться о том, чтобы в распоряжении ребят были игрушки. Пособия, стимулирующие двигательную активность, повышающие интерес к движениям. Задача взрослых – научить детей правильно и разнообразно их использовать. [18.144]

Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения. Преимущество ее заключается в том, что ребенок сам выбирает движения, двигается в своем темпе, делает паузы, чередует их. Самостоятельная двигательная деятельность – это деятельность, которая возникает по инициативе ребенка. Занимаясь самостоятельно ребѐнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

В дошкольном образовательном учреждении этот вид деятельности может быть индивидуальной и групповой, включает игры и упражнения, которые выбирают дети в соответствии с собственными желаниями, интересами и способностями

 Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста становится богатой и разнообразной, однако подвижные игры остаются формой воспитания. Более широкий круг знаний, умений, двигательных навыковпозволяет применять самые разные игры и сюжетные, и бессюжетные игры, эстафеты, а также некоторые элементы спортивных игр.

Таким образом, самостоятельная двигательная деятельность включает в себя массу движений, выполняемых ребенком в процессе его жизнедеятельности. Создавая условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, взрослые способствуют развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведет к развитию детского творчества. Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно – образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят организованные физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки, подвижные игры и т.д.), а также самостоятельная двигательная деятельность.[15.с144]

Двигательная деятельность должна быть целенаправленна и соответствовать опыту ребенка, его интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагоги ДОУ заботятся об организации самостоятельной двигательной деятельности, ее разнообразии.

Мастерство педагога ярче всего проявляется в организации самостоятельной деятельности детей. Как направить каждого ребенка на полезное и интересное для него занимательное дело, не подавляя его активности и инициативы?

Функция воспитателя - создать разнообразную игровую среду, обеспечивающую ребенку познавательную активность, соответствующую его интересам и имеющую развивающий характер. Среда должна также предоставлять детям возможность действовать индивидуально или вместе со сверстниками, не навязывая обязательной совместной деятельности. Воспитатель может подключиться к деятельности детей в случаях конфликтных ситуаций, требующих вмешательства взрослого, или при необходимости помочь тому или иному ребенку войти в группу сверстников.

Организация самостоятельной двигательной деятельности подвижных детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их внимания на движениях, требующих сдержанности, осторожности, осмысленности и управляемости. Полезны все виды метания, точные движения с мячами, ходьба и бег по ограниченной площади, действие с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди.

Содержание образовательной области в соответствии с ФГОС ДО направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основные задачи для достижения поставленной цели это:

* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* нормирование у воспитанников потребности двигательной деятельности и физическим совершенствованием;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Приемы руководства, двигательной деятельностьюдетей одинаковы для детей разной подвижности. Так необходимо предоставить детям для движения достаточные площади, при этом для малоподвижных они увеличиваются, для детей большей подвижности могут несколько ограничиваться. Полезно объединять в совместных играх детей разной подвижности, давая одну игрушку, пособие на двоих, провести куклу, держа ее за руку по дорожке, играть вдвоем в лошадки с использованием обруча, скакалки, ленточки, прокатывать мяч друг другу, вдвоем вращать скакалку и т.д.[5.18]

Игрушки и пособия надо располагать так, чтобы малыши, доставая их, проделывали дополнительные движения. Полки с игрушками можно повесить на разном уровне. К одной полке, чтобы достать игрушку, дети должны наклониться, а к другой, наоборот потянуться, подняться на носки и т.п. К гаражу с машинами может вести дорожка прямая, а в следующий раз извилистая, к домику – лесенки высотой 100 см и т.п. [6.28]

Пособий и игрушек должно быть в группе в достаточном количестве, однако, не слишком много. Это рассеивает внимание детей и утомляет их нервную систему.  В то же время надо помнить, что для детей характерна большая подражаемость. Увидев в руках у соседа мяч, ребенок хочет непременно завладеть им. Поэтому важно, чтобы однотипных игрушек было несколько. Постепенно по мере овладения детьми действием с пособием, игрушкой, воспитатель приучает малышей действовать совместно с одним предметом, например, покатать мяч друг другу или прокатить его по очереди по дорожке. Пособия необходимо периодически менять, чтобы у детей не пропал интерес к ним.

Личное участие взрослого в играх детей активизирует малышей, создает у них радостное настроение. Взрослый помогает ребенку своевременно сменить вид деятельности, чтобы не допустить утомления. При создании условий для самостоятельной двигательной деятельности детей хорошо использовать полосы препятствий, которые чаще всего воспитателями используются в старших группах.

Большие возможности для развития самостоятельной двигательной деятельности открываются на прогулке. Важно, чтобы на участке помимо стационарных пособий, были и выносные пособия: мячи, обручи, кегли, ведерки, лопатки, санки, ледянки, велосипеды и т.п.  Зимой самостоятельная двигательная деятельность будет более содержательной, если на участке есть снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, снеговики, разноцветные льдинки и т.п. В разное время года взрослые продумывают различные двигательные задания.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующихболее эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы.[25]

Таким образом, различные средства, методы и приемы организации самостоятельной двигательной деятельности содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению здоровья детей, поэтому расширение и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста – одна из основных задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с ростом заболеваемости детей в целом по стране, снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения. В педагогической практике недостаточно внимания уделяется организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Несмотря на то, что дети очень любят играть в подвижные игры, они не могут организовать игру, даже хорошо им знакомую, самостоятельно. Взрослый становится уже руководителем самостоятельной деятельности детей. Это руководство осуществляется путем показа, а также посредством словесного рассказа, объяснений и указаний. В освоении детьми новых движений, в развитии самостоятельной двигательной деятельности ребенка взрослому принадлежит ведущая роль.

Самостоятельная двигательная деятельность определена как сумма всех движений, производимых ребенком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательный режим – часть общего режима дошкольника, регламентирующая активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, прогулки и др.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально – мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

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.

 Таким образом, при правильной организации самостоятельной двигательной деятельности у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер.





