

«Формы организации двигательной активности детей»

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 ч, в неделю - 5-6 ч. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика (6-10 мин);
- закаливающие процедуры (5 мин);
- три физкультурных занятия в неделю (15-30 мин);
- физкультурный досуг два раза в месяц (15-30 мин);
- подвижные игры в течение дня (20—30 мин);
- спортивные игры на прогулках (20-30'мин);
- пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10-30 мин);
- экскурсии (15-30 мин);
- хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (10-30 мин);
- использование физкультурного оборудования на участке (15-30 мин);
- игры-пантомимы между занятиями: «Утренняя гимнастика», «Умывание», «Одевание», «Игры со снегом» и т.д. (10 мин);
- творческие подвижные игры, объединенные одной темой.

Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений. При увлечении игрой, в эстафетных упражнениях, соревнованиях под влиянием эмоционального возбуждения ребенок мобилизует свои возможности, проявляя и демонстрируя высокие показатели выносливости и силы. Такое напряжение может отрицательно воздействовать на состояние организма (особенно на сердечно-сосудистую систему), поэтому физическую нагрузку необходимо дозировать, контролировать внешние и внутренние проявления (испарина, покраснение лица, пульс, который дает представление о частоте, силе и ритме сердечных ударов).

Таким образом, важными условиями организации активного двигательного режима в жизни каждого ребенка являются следующие:

- 1) оптимальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений (бег, прыжки, марш);
- 2) достаточная индивидуальная физическая и умственная нагрузка;
- 3) доминирование положительных впечатлений.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть вредны разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Предлагаем разные варианты.

Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

Упражнения на полосе препятствий – детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе – в течение 5–7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений с тренажерами простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровья»).

Комплекс музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Проводится **физкультминутка** воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся **подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры** – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры *с правилами* и *спортивные игры*. К подвижным играм с правилами относятся *сюжетные* и *бессюжетные*, к спортивным (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).

Летние забавы на прогулках. В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс **гимнастики после дневного сна**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

- Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

- Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются.

- Упражнения с тренажёрами или на спортивном комплексе (в группе, в спальне, физкультурных залах). Дети занимаются подгруппами 7–10 человек.

- Пробежки по массажным дорожкам осуществляется ежедневно. Дети занимаются в одних трусах и босиком. После проведения разных вариантов гимнастики переходят к водным закаливающим процедурам (обливание ног от 36 градусов, затем 18–19 градусов; для ослабленных 36–28–36 градусов), обтирание влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем).

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 С°.

Активный отдых и самостоятельная двигательная деятельность

Одной из форм активного отдыха детей являются *каникулы*. Они проводятся 2 раза в год – Рождественские и весенние. Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является отсутствие занятий по всем методикам. Педагог организует отдых детей: Увеличивает пребывание на свежем воздухе (ориентируясь на погодные условия); при необходимости проводит исследование детей, у которых отмечается слабая динамика в развитии; усиливает внимание индивидуальному подходу; предоставляет детям возможность участвовать в разнообразных играх; обеспечивает их разнообразной активной, развлекательной деятельностью (показ диафильмов, слайдов, видеофильмов, театрализованных представлений, чтение сказок, проведение спортивных мероприятий). В старших группах можно каждому дню каникул определить тему, например: «День сказок», «День игр», «День театра», «День музыки», «День здоровья», «День шутки и смеха».

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать ***самостоятельная двигательная деятельность***. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример воспитателя. Потому он должен уметь ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в теннис и пр.

В самостоятельной деятельности старших дошкольников ярко прослеживаются индивидуальные особенности. Отмечено, что детям с высоким уровнем ДА (гиперактивные дети), как правило, присуща однообразная деятельность с большим количеством бесцельного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой

степени интенсивности (бег наперегонки, друг за другом, бег на скорость, с ловлей и увертыванием, прыжки в длину с разбега, Прыжки через короткую скакалку, игры с элементами спорта), которые составляют более 70% всего времени самостоятельной деятельности детей. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать активные действия с пассивными.

Детям с низким уровнем ДА (малоподвижные дети) так же присуща однообразная деятельность, часто прерываемая статическими позами. У этих детей преобладают игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, игры с песком и со снегом, с кольцебросом, городки, серсо и т.д.), которые составляют около 70% всего времени самостоятельной деятельности детей на прогулке. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. У них отмечается довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, при этом сюжеты и действия однообразны (качание куклы, кормление, укладывание спать, обычная ходьба и т.д.). Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.

Для детей со средним уровнем ДА (оптимальный уровень ДА) характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности. Такие дети широко используют в своей самостоятельной деятельности игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной двигательной деятельности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Школа мяча», забавы с санками, езда на велосипеде.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают ***физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.***

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Имеется немало положительных примеров творческого подхода педагогических коллективов к их организации и проведению.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать **физкультурный досуг** как организованную форму активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовывать 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. При проведении досуга необходимо активное участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Итак, в систему физического воспитания детей дошкольного возраста в детском образовательном учреждении с целью повышения двигательной активности необходимо включать различной формы занятий физическими упражнениями: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе, элементы спортивных игр, гимнастику после дневного сна, бодрящая гимнастика, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, посещение детских спортивных секций, плавание, ЛФН и массаж. Самостоятельная двигательная активность детей в группе, на прогулке. Совместные занятия по физкультуре детей с родителями

Заключение

С целью улучшения здоровья детей дошкольного возраста в систему физического воспитания в детском образовательном учреждении должны быть включены различные формы занятий физическими упражнениями, повышающие уровень двигательной активности детей (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, игры, упражнения на прогулке и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности и с учетом индивидуальных особенностей дошкольников.