

Консультация для воспитателей

«Формы организации двигательной активности детей»

Консультацию подготовила: Отто Е. А.

Цель: совершенствовать работу в ДОУ по физическому развитию, стимулировать потребность у педагогов в познании двигательной активности детей.

Задачи:

1. Формировать представление педагогов о понятии «двигательная активность» (ДА).
2. Формы организации двигательной активности.
3. Способы повышения двигательной активности детей старшего возраста на занятиях по физической культуре.

Содержание «программы детского сада» предусматривает значительный объем знаний и достаточно высокий уровень умственного развития детей. Владение знаниями осуществляется преимущественно на занятиях по развитию математических представлений, речи, изобразительной деятельности и других, где дети находятся в малоподвижном положении. Во время таких занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы кисти работающей руки; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии. Следует отметить, что статическая нагрузка является самой тяжелой для дошкольников. Во время статического напряжения происходит снижение обмена веществ, замедление тока крови и кровоснабжения мозга, повышается артериальное давление, учащается пульс, нарушается дыхание, наблюдаются застойные явления в мышцах. Эти изменения приводят к снижению умственной работоспособности, утомлению. Быстрая утомляемость, которая происходит вследствие истощения нервных клеток, особенно свойственна маленьким детям. Это обусловлено тем, что для дошкольников характерна неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга. Утомление является основной причиной различных стойких нарушений функции коры, проявления нервности, что может привести к невротическим состояниям различной степени (Н.Аксарина). Поэтому переутомление нервной системы отрицательно сказывается на развитии ребенка, его здоровье и поведении. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки и как можно быстрее снять их.

Основные признаки утомления (по Н. Аксариной):

1. нарушение недавно сформированных умений;
2. нарушение координации мелких движений, замедленность их;
3. длительные отвлечения;
4. примитивные манипуляции (накладывание, постукивание, бросание предметов и др.);
5. появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например, сосание пальцев, раскачивание;
6. повышенная раздражительность;
7. зевота.

Исследования показывают, что первые признаки утомления появляются у детей средней группы на 7–9-й минуте занятия, старшей – на 10–12-й, подготовительной к школе – 12–14-й.

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения. Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного, вестибулярного и других анализаторов. Более интенсивно работают железы внутренней секреции, что приводит к возбуждению нервной системы, повышению ее работоспособности. Одновременно происходит восстановление функций тех центров, которые находились в активном состоянии при умственной работе. Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно - эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности.

Двигательная активность (ДА) - суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

В теории и методике физического воспитания выделяют:

- регламентированную ДА
- частично – регламентированную ДА
- нерегламентированную ДА

Регламентированная двигательная активность - суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

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

Нерегламентированная двигательная активность - объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
- отсутствие творчества в двигательной деятельности.

Воспитатель, с учетом перечисленных отклонений, активизирует интерес к движению или учит управлять движениями и выполнять их точно, обогащает состав движений и содержание деятельности в целом или развивает двигательное творчество. Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям:

- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей

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, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, все форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

Формы организации утренней гимнастики

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование, имеющихся у детей навыков в основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Игра, несомненно, является ведущим видом деятельности дошкольников. Именно через игру ребенок познает мир, готовится к взрослой жизни, игра выступает в роли своеобразного мостика от мира детей к миру взрослых, где все переплетено и взаимосвязано: мир взрослых влияет на мир детей и наоборот. Игры часто подразумевают «исполнение» детьми определенных социальных ролей взрослых, взрослые часто используют игры для того, чтобы лучше познать мир (деловые игры), повысить уровень «внутреннего я» (спортивные игры) и др. Игра основана на восприятии определенных правил, тем самым ориентирует ребенка на соблюдение правил взрослой жизни. Игра в силу своих характеристик – лучший способ добиться развития творческих, активно развитых способностей ребенка без использования методов принуждения. Из всего выше сказанного ясно какую роль должна занимать игровая активизация в современном воспитательном процессе и насколько важно стремиться активизировать игровую деятельность дошкольника.

При правильной организации и содержании п/и у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и уметь руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Младший возраст.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с автомобилями, мячами,

шарами. Развивать навыки лазания, ползания. Вводить различные игры со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

С бегом «Мыши и кот»

С прыжками «Воробышки и кот», «Кролики»

С лазанием «Наседка и цыплята»

С бросанием и ловлей «Кто бросит дальше»

На ориентировку в пространстве «Найди свой домик»

Средний возраст

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку, воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к концу года к выполнению правил без напоминания воспитателя. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений)

С бегом «Самолеты в ангар»

С прыжками «Прыгай выше»

С ползанием «Пролезай и убегай»

С мячом «Мяч через сетку», «Подбрось – найди»

На ориентировку в пространстве, на внимание «Найди где спрятано»

Народные игры «У медведя во бору»

Старший возраст

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах, учить спортивным играм и упражнениям «Хитрая лиса»

С бегом «Ловишки», «Мышеловка»

С прыжками «Классы»

С лазанием «Пчелы и медведи»

С метанием «Охотники и зайцы»

С элементами соревнования «Кто быстрее», «Кто выше»

Народные «Горелки»

Подготовительная группа

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, в том числе и игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками. Справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

Придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности, развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей).

С бегом «Горелки», «Жмурки», «Сельдь в бочке»

С прыжками «Лягушки и цапля»

С метанием и ловлей «Кого назвали, тот ловит мяч»

С ползанием и лазанием «Перелет птиц», «Веселые обезьянки»

Эстафеты: «С обручами»

С элементами соревнований «Одевайся – раздевайся», «Игрушки» А. Барто.

Народные «Горелки», «Ручеек», «Калачи».

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закалывания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр ("Запуск ракеты", "Пожарные на учении", "Спортивные состязания" и т.д.).

Физкультминутка.

Физкультминутки как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

Цель:

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

Особенно спины находятся в статическом состоянии, мышцы кисти работающей руки.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

Педагог должен помнить, что на занятиях таких, как лепка, аппликация, рисование, физкультминутка может отвлечь детей от их творческих замыслов.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе в старшем дошкольном возрасте). Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 10 мин., 3-4 лет – 15-мин., 4-5 лет 20-мин., 5-6 лет- 25-мин., 6-7 лет – 30- мин. Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное

- тренировочное
- игровое
- сюжетное
- с использованием тренажеров простейшего и сложного устройства
- по интересам
- тематическое
- комплексное
- контрольно-проверочное

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные

виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

Дополнительные виды занятий двигательного характера

- оздоровительный бег на воздухе;
- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы в парк;
- корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела;
- использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.

Оздоровительный бег на воздухе.

Оздоровительный бег на воздухе среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем ДА (двигательной активности) предлагают пробежать два круга (500м), а детям с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга.

Вначале проводится небольшая разминка для всех групп мышц. В самом начале дети бегут «стайкой». Первые один-два круга воспитатель бежит с ними, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

Двигательная разминка.

Проводиться в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин.), доступны детям с разным уровнем ДА.

Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения.

Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например, по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т.д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить 2-3 праздника на воздухе и в зале.

Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Вывод:

Таким образом, двигательный режим дошкольника с оздоровительной направленностью, включающий в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.