

Институт регионального развития Пензенской области

Научно-практическая конференция
«Двигательная активность детей
дошкольного возраста»

Доклад « Организация двигательной
активности детей дошкольного
возраста»

Подготовила:
воспитатель 1 квалификационной категории
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала
Егорова Ольга Александровна

Проблема здоровья дошкольников осознаётся в современном мире как общенациональная и государственная. Все понимают, что полноценное развитие человека невозможно без хорошего здоровья.

Состояние здоровья населения и детей ухудшается. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма – двигательная активность. Дв. акт – это естественная потребность в движении.

По данным статистики Минздрава РФ за последние 10-15 лет наблюдается тенденция дальнейшего ухудшения основных показателей состояния здоровья населения, начиная с дошкольного возраста. Это касается, прежде всего, увеличения роста числа заболеваний, связанных с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата детей, и, в первую очередь, осанки.

Первые семь лет – это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко несовершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Таким образом, *важнейшим условием оздоровления детей в ДОУ* является **организация двигательной активности детей.**

Уже несколько лет в дошкольных учреждениях реализуется парциальная образовательная программа «Здоровый дошкольник», которая позволила создать определённую модель физического развития детей и приобщения их к ЗОЖ. Вместе с тем, постоянно изменяющиеся условия жизни, появление ФГОС ДО, требуют актуализации физического развития дошкольников. В связи с актуальностью данной проблемы возникла **идея реализации** регионального проекта «Здоровый дошкольник», который придал новый импульс деятельности дошкольных образовательных организаций.

В нашем детском саду активно ведётся работа по физическому развитию детей. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию строится на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой. **Двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.** Благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, мы из года в год добиваемся снижения уровня заболеваемости у детей. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне.

Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении.

Как нам известно, существуют различные формы физического воспитания детей. Каждая из форм имеет и своё специфическое назначение: обучающее (занятия по физкультуре), организационное (утренняя разминка), стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки), активный отдых (досуги, дни

здоровья, каникулы), коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа).

Организованной формой в этом двигательном режиме являются - **физкультурные занятия.**

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность.

В своей работе стараюсь использовать разные формы физкультурных занятий: учебно- тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, комплексные, на воздухе, контрольно-учётные. Формы проведения занятий выбираю сама, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. Обязательно включаю в занятия по физической культуре музыкальное сопровождение. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления и некоторыми этюдами психогимнастики, использую специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными звуками. Звуки океанских волн, шума моря, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Основы методики физкультурных занятий исходят из специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

- определённая "оздоровительная доза" в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учётом индивидуальных способностей;

- это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как "мышечная радость" и использоваться воспитателем, как средство разностороннего развития.

Двигательная активность на занятии - важный показатель его эффективности.

Следующей формой работы, является **утренняя разминка** - важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей; велико также её организованное значение. При проведении утренней разминки стараюсь обеспечить у детей полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Также использую разные формы проведения утренней разминки: традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений; обыгрывание какого-либо сюжета; игрового характера. При этом соблюдаю требование к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию, а также использование времени и дозировки выполнения упражнений в соответствии возрастным особенностям детей. Итак, утренняя разминка позволяет мне полноценно решать оздоровительную задачу.

Ещё одним обязательным мероприятием стало для меня проведение **бодрящей гимнастики после сна.** Я заметила, что её ежедневное выполнение положительно влияет на моих детей. У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус. Во время проведения бодрящей гимнастики я стараюсь учитывать правильную нагрузку на мышцы. Обязательным условием проведения гимнастики является постепенный подъём детей, игровая форма, наличие специальных

массажных ковриков на каждого ребёнка.

Чтобы обеспечить активный отдых, умственную работоспособность детей на занятии я провожу **физкультминутки**. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением, дают отдых утомлённым мышцам, а также органам зрения и слуха. Комплексы физкультминуток подбираю в зависимости от вида занятия и его содержания. Провожу их в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Свои игровые умения дети проявляют в **самостоятельной двигательной деятельности**. Они уже способны самостоятельно организовывать и проводить некоторые хорошо знакомые им подвижные игры, сочинять игры, изменяя ее в ходе развития сюжета, выполняя роли и правила игры. Играя самостоятельно в шофёров, строителей, лётчиков, разведчиков, моряков и т.д., дети в соответствии с сюжетом пользуются довольно сложными движениями: бег с ловлей, метание, прыжки, пролазание, лазанье по гимнастической стенке (на спортивной площадке и участке). Стремлюсь к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений, разученных во время организованных видов занятий. Учитываю индивидуальные особенности двигательной активности детей во время самостоятельной деятельности, добиваюсь с помощью разных педагогических приёмов постепенного влечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью двигательной активности, а с активной на более спокойную деятельность.

Хорошую двигательную разрядку получают дети во время **подвижных игр**. Для организации подвижных игр имеются шапочки различных игровых персонажей. Также в наличии фабричное оборудование для организации спортивных игр: баскетбольное кольцо, дартс, кегли, городки, кольцеброс, скакалки, мячи разного качества и размера, обручи, канат для перетягивания. Это способствует формированию стойкого интереса к физическим упражнениям; желание играть в спортивные и подвижные игры; навыков самоорганизации и общения со сверстниками и развитию физических качеств.

Учитываю интерес детей, обеспечиваю большое разнообразие видов и форм проведения. В содержание подвижных игр на воздухе включаю следующие виды физических упражнений: основные движения (как правило хорошо знакомые детям), элементы спортивных игр, спортивные упражнения (знакомые детям или разучиваться вновь); общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например, "Ровным кругом", "Сделай фигуру" и т. д.).

К 6 - 7ми годам совместно с физкультурно-оздоровительным комплексом «Юность» обучаю детей играть в спортивные игры: хоккей, баскетбол, футбол.

В организацию двигательной активности включаю **дни, недели здоровья**. Эти мероприятия нашли широкие применения, так как они дают большие возможности для оздоровления детей, способствуют улучшению их физического и эмоционального самочувствия. В эти дни не проводятся традиционные занятия.

Весь день посвящается деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, желанию заботиться о своём здоровье, стремлению беречь свой организм.

Физкультурные досуги и праздники также обеспечивают совершенствование двигательных умений, оказывают благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы. Физкультурные досуги я провожу два раза в месяц, как в физкультурном зале, так и на воздухе. Планирую физкультурные досуги, осуществляя с учётом уровня общего физического развития данной группы и их индивидуальных, двигательных возможностей. Содержание составляю знакомые, в основном, подвижные игры и физические упражнения, знакомые детям и обновлённые путём введения неожиданных для ребят условий, необычных пособий, способов организации. Длительность досуга я равняю длительности физкультурного занятия.

Нам известно, что народная мудрость гласит «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Родители - активные помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в решении физического воспитания и развития, если они не решаются совместно с семьёй. Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному участию, добиваюсь полного осознания проблемы и активного стремления к сотрудничеству.

Для достижения поставленных задач провожу анкетирование по следующим темам: "Здоровье детей и снижение заболеваемости", "Укрепление здоровья ребёнка в семье" и др., что позволило наиболее глубоко изучить и понять, какие темы и в какой форме необходимо раскрыть родителям. Информировую родителей о состоянии здоровья и физического развития ребёнка. Широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение - основа здоровья", "Как оборудовать спортивный уголок дома", "Воспитание правильной осанки у детей", "Зимняя прогулка" и т. д.), разработала рекомендации и памятки: "Как правильно одеть ребёнка на прогулку", "Распорядок дня в детском саду и дома", "Физкультура вместе с мамой (папой) и т. д.

Родители обмениваются опытом семейного воспитания по организации здорового образа жизни, активно участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ, предлагаю в домашнее пользование литературу по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребёнка. Интересно проходят спортивные досуги с участием родителей, кроме того, для родителей организуются дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Таким образом, проводимая мной физкультурно – оздоровительная работа , ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность: занятий, утренней разминки, бодрящей гимнастики, подвижных игр, физкультминуток, дней здоровья, физкультурных досугов и праздников, самостоятельной двигательной деятельности детей, постоянная опора на интерес детей - дает положительный результат. 85% детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения; 78% детей умеют действовать сообща в коллективе, осознанно

воспринимают двигательные, словесные пояснения; 52% детей самостоятельно организуют подвижные игры, стали более дисциплинированными при соблюдении правил игры;

Проводимая мной физкультурно-оздоровительная работа позволила привлечь 80% родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение пребывания в дошкольном учреждении. Ведь быть здоровым - естественное стремление человека.

