

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад № 16 комбинированного вида

Сообщение для педагогов

**«Создание оптимальных условий
для реализации двигательной активности
детей дошкольного возраста
в соответствии с ФГОС
дошкольного образования»**



Составитель: воспитатель
Демидова С.Г.

г. Кимовск

Создание оптимальных условий для реализации двигательной активности детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС дошкольного образования

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и пр., но и физически развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры.

В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка — двигательная деятельность является естественной потребностью человека.

Актуальность данной темы заключается в том, что на здоровье ребёнка дошкольного возраста влияют множество факторов, один из них — это уровень двигательной активности. Чтобы понять всю значимость создания необходимых условий для осуществления оптимального уровня двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении, необходимо понять в целом, как влияют движения на организм ребёнка и на его развитие.

Проблема заключается в том, что в современном мире у детей дошкольного возраста преобладает низкий уровень организованной двигательной активности.

Цель: создать систему по организации физкультурно-оздоровительной работе с детьми в течение всего дня.

Задачи:

- продолжать знакомить со здоровым образом жизни;
- усовершенствовать знания детей об оздоровлении всего организма;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;
- воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
 - содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности;
 - продолжать работу по формированию умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность — важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

- утренний - с 8 до 9 часов
- дневной - с 10.30 до 12 часов
- вечерний - с 16.30 до 19 часов.

Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня

недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Все методы и приёмы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Основным направлением в работе с детьми старшего дошкольного возраста является развитие психофизических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, формирование наиболее важных двигательных умений и навыков).

Формы физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурного занятия;
- утренней гимнастики;
- физкультминутки;
 - гимнастика пробуждения после дневного сна (бодрящая гимнастика; корригирующая гимнастика);
- самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;
- физкультурные досуги, развлечения, праздники.

I. Физкультурное занятие - основная форма физического воспитания, направленная на ознакомление детей с основными, общеразвивающими движениями, играми.

1. Метод круговой тренировки заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

2. Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми использую сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры. Игровой метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

3. Соревновательный метод широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он эффективно способствует практическому

освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

II. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её 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. Её назначение и методика проведения общеизвестны.

Проводить утреннюю гимнастику необходимо ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин.

Варианты утренней гимнастики:

1. 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.

2. Упражнения на полосе препятствий – детям предлагаются упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений.

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

В водной и заключительной части утренней гимнастики желательно включать различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаю упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

III. Физкультминутки проводятся 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.

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 физических 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. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребёнка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или

импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

IV. Гимнастика после сна.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети выполняют ходьбу по корригирующим дорожкам или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет 12-15 минут (для старших дошкольников).

Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребёнку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

V. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в группе

Используется оборудование из бросового материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

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

VI. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке

В течение прогулки рекомендуется проводить три подвижных игры (забавы, аттракционы, игры-эстафеты, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта, сюжетные подвижные игры, бессюжетные подвижные игры, народные игры, хороводные, спортивные упражнения).

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.

VII. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребёнка к занятиям физической культурой.

В течение учебного года с детьми старшего дошкольного возраста рекомендуется проводить 2–3 праздника на воздухе, длительностью не более 90 минут.

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, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

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).

Проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа на длительный период. Поэтому буду и в дальнейшем расширять применение здоровьесберегающих технологий, современных оздоровительных приемов и методов методик. А также пополнять и обновлять предметно-развивающую среду для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

