

«Виды двигательной деятельности дошкольников в течение дня»

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

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Задача воспитателя - активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

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.

Двигательная деятельность является видом деятельности образовательной области «Физическое развитие» и представляет формы организации двигательной активности (на слайде).

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры),
- изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре,
- выбирать место для проведения игр,
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определять дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Во всех формах двигательной деятельности 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 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.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности происходит: в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

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;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по двигательной деятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю двигательную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, 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, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- 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 помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- 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.

При правильной организации и содержании подвижных игр 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 умело 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.

Руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь - при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

Самостоятельная двигательная деятельность детей 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.

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:

- оздоровительный бег на воздухе;
- 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;

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.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) также происходит в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Поощряя активность каждого ребёнка, нужно развивать его стремление заниматься ещё и ещё. В этом помогают упражнения, основанные на игровых приёмах. Окрашенные эмоционально, они делают движения для ребёнка желанными и доступными. Играя, ребёнок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет). И самое главное, каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз - всё лучше и лучше.

Второе место в двигательном режиме детей занимают 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). Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное

- игровое
- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- комплексное

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.

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.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, при тесном взаимодействии с семьёй.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.