

Из опыта работы для воспитателей

# «Формы организации двигательной активности детей»

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
СПДС «Чебурашка» с.Выселки  
**Маслихова Татьяна Анатольевна**



Апрель, 2017

**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».**
- 2. Формы организации двигательной активности.**
- 3. Способы повышения двигательной активности детей старшего возраста на занятиях по физической культуре.**

## **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.



**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).



*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.*



# **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

# 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

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;

- гимнастика игрового характера;

- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;

Безжки по массажным

# **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 с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;



- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

# Физкультминутка



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.

# 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.**

# Способы увеличения ДА во время НОД:

*В водной части* занятий нужно не допускать бесцельных двигательных движений, продумать музыкальное сопровождение для поднятия настроения, создания положительных эмоций.

*При организации О.Р.У.* важен подбор упражнений, смена исходных положений, использование мелких пособий позволяет повысить интерес детей к выполнению упражнений и увеличить нагрузку. И, конечно, использование музыки. Она задаёт ритм, темп упражнений, может объединить их в единый сюжет.

*Упражнения в основных видах движений* разной степени интенсивности нужно сочетать следующим образом: упражнения высокой степени интенсивности с упражнениями с низкой нагрузкой. Например: бег за мячом и ведение мяча правой и левой рукой на месте.

*Основная часть занятия заканчивается общей подвижной игрой*, которая носит вариативный характер. *Игры с музыкальным сопровождением* на занятии необходимы

**Круговая тренировка** - серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 4-5 "станций", которые расположены в зале или на площадке по кругу. Используя метод круговой тренировки можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающегося, развивать его двигательные качества.





# Примерные комплексы прохождения "станций"

## Комплекс №1

1. Пролезание под дугами.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Ходьба по канату, лежащем на полу.
4. Метание мяча в цель.

## Комплекс №2

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Прыжки через скакалку.
3. Подтягивание на руках, лёжа на лавочке, с продвижением вперёд.
4. Подбрасывание мяча вверх с ловлей ( различные варианты)

## Комплекс №3

1. Ходьба по скамейке( разные варианты)
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.
3. Передача мяча в парах.
4. Бег "змейкой" между предметов.