

Сообщение по теме:

«Организации двигательной деятельности детей в ДОУ в соответствии с ФГОС»

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром

Что означает двигательная активность?

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

Сущность и значимость двигательной активности для детей?

- развитие нервной системы
- психики
- интеллекта
- физических качеств
- формирование личностных качеств
- здоровье
- психолого-эмоциональное состояние

Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности.

К сожалению, болезнь нашей цивилизации- малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода! Можем предположить, что работа по реализации данной задачи актуальна не только в нашем ДОУ.

Понятие «**двигательный режим**» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Структуризация:

- Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.
- Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормам для дошкольных образовательных учреждений,

максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-7 лет составляет 6- 8 часов в неделю.

- За время пребывания ребенка в ДОО использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

- Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом

- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;

- Определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;

- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности.

- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДОО - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

-Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми?

-Какие новые формы работы необходимо использовать в своей педагогической деятельности

-Как сделать работу эффективной?

Над решением этих вопросов работает наш педагогический коллектив.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая

структуризация, поэтому в ДОУ разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. Данная модель вариативна (содержание может корректироваться) и составлена на основе примерной программы «Детство».

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста. потребность в движении, четко регламентированный оптимальным двигательным режимом ДОУ.

Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

Виды занятий и форма двигательной активности		Мл. возраст (мин)	Ср. возраст (мин)	Ст. возраст (мин)	Подг. возраст (мин)	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов						
1.1	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12	Ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10	10	10	10	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка (до 3 мин)	1,5-2	2	3	3	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8	5-8	12-15	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна	-10	-10	-15	-15	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	-	3-7	3-7	10-12	2 раза в неделю в утр. прогулку
2. Организованная двигательная деятельность						
1.8	По физической культуре	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно - на участке

						для детей 5-7 лет (до 15 ⁰ С). В непогоду - в спорт/зале
3. Самостоятельная двигательная деятельность						
1.9	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
2.0	Неделя здоровья					2 раза в год
2.1	Дни здоровья					1 раз в месяц
2.2	Физкультурный досуг	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в месяц
2.3	Физкультурный спортивный праздник	-	-	50-60	50-60	2 раза в год в сп/зале или на воздухе (летний и зимний)
		15-20				
5. Дополнительные образовательные услуги						
2.4	Секционно-кружковые занятия	-	-	25	30	2 раза в неделю По желанию родителей и детей
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи						
2.5	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Мы попытаемся проследить, спланировать, выявить условия и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течении дня.

«1 половина дня»

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

1. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используются разные формы проведения гимнастики: -традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика

Утренняя гимнастика включается в режим с 1 младшей группы и проводится ежедневно, до завтрака. Комплекс утренней гимнастики выполняется 2 недели. В весенне- летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

В начале года детей 1 мл. группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают врассыпную, стайкой. В дальнейшем детей начинают строить в шеренгу.

В младших группах общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе- для выполнения отдельных элементов упражнения.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

2. Занятия по физической культуре

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе нашего ДОУ используются следующие формы проведения занятий (учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, контрольно- учетные, занятия на воздухе)

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимание и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата

Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

В нашем ДОУ есть дети, страдающие общим нарушением речи. Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики.

Инструктор по ФК на занятиях по физкультуре активно использует степ-логоритмику, что позволяет скоординировать познавательную, речевую и двигательную активность детей направить на решение задач, указанных в пункте 1.6 ФГОС: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Основная суть степ – логоритмики с музыкальным сопровождением заключается в триединстве воздействия движения, музыки и слова на общее развитие ребенка.

3. Физминутки

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах, в процессе образовательной деятельности.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она 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 1-3 минут. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна быть радостной, увлекательной

Двигательная разминка проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Бой петухов» или подвижной игры

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, доступны детям с разным уровнем ДА. По длительности не более 10 минут.

4. Прогулка

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

На прогулке длительность игр и упражнений:

- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию,
- 30-40 минут в остальные дни

- после утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу-3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде. Задается определенный маршрут: 2 мл.гр.- 600м., средняя- 800м., старшая – 1000м., подготовительная – 1.200м.

- рекомендуется проводить 1- 2 игры, 1-2 физических упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии.

Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх.

Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой- хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

« 2 половина дня»

Гимнастика после сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

В примерных основных общеобразовательных программах гимнастика носит разные названия, например, в программе «Детство» - это постепенный подъем, закаливающие процедуры, физические упражнения

Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной

систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности. Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой .

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

Самостоятельная двигательная активность

Не менее важное значение имеет *самостоятельная двигательная деятельность в течение дня*. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

Данная модель предложена примерной программой «Детство».

Модель самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	от 10 до 50 мин			
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня	20 мин	15 мин		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 мин до 1 ч 30 мин		от 60 мин до 1 ч 40 мин	
Самостоятельные игры, досуги, общение и	40 мин	30 мин		

деятельность по интересам во 2-й половине дня		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 мин	30 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 40 мин	
Игры перед уходом домой	от 15 до 50 мин	

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда.

Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно- пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игр:

- Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания. (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

Существует проблема двигательной активности детей в условиях группы. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Как сделать, что бы детям был интересен и доступен данный вид деятельности? В нашем саду эта проблема решается только с помощью серии игр и новых атрибутов. И конечно организующая и мотивирующая работа педагога в группе. Создание условий, как одно из требований ФГОС.

- Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах, наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий: для ст.

возраста - игра городки, ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье», 2-3 скакалки, султанчики, ленточки, 2-3 обруча, настольные спортивные игры, тренажеры, массажеры. Оборудование должно быть составлено с учетом гендерности.

- На полу яркой изолентой сделана разметка для игры в "Классики".

-Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

-Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей. Всё указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя

Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Физкультурные праздники проводятся 2 раза в год (летом и зимой) в спортивном зале или на свежем воздухе , начиная со старшего подготовительного возраста Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, ознакомление с элементами разных видов спортивных игр. В нашем ДОО традиционно проводятся спартакиады - одна из форм физического развития и активного отдыха детей, способной обеспечить психофизическое благополучие.

Дни здоровья для младшего возраста спланирован 1 раз в квартал, а начиная со среднего возраста 1 раз в месяц.

Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОО и семьи

Проблема воспитания здорового ребёнка была и остаётся актуальной в нашем обществе. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при

взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. Что бы данная работа имела положительный эффект в ДОУ проводится просветительская работа

- "родительские уголки", на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки.
- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительные, массовые мероприятия
- популяризация семейного отдыха, как лучшего вида отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, совместная игра с родителями.
- обучение родителей конкретным методикам и приемам по формированию здорового образа жизни.

Дополнительные виды занятий

В ДОУ проводятся секционнo-кружковые занятия:

- по плаванию «Играем и плаваем»
- на тренажерах «Здоровячок»

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы ребёнка.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а, уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.

Список литературы:

- Зайченко Е.К., Повышение двигательной активности в самостоятельной игре. «Д.В.» №4, 1999
- Е.В. Михеева, «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет», изд. Учитель, 2014
- Рунова М.А. «Формирование оптимальной двигательной активности». «Д.В.» №6, 2007
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». Методическое пособие М. 2000
- Э.Я. Степаненко Физическое воспитание в детском саду. М. 2008