

«Двигательная активность в образовательной деятельности и в повседневной жизни»

«Движение — это жизнь!»

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовать его естественную потребность в движении.

В содержании двигательного режима в детском саду я включаю как организованную, так и самостоятельную двигательную активность.

Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенок должен проводить в движении от 15 до 24 часов в неделю.

Важное место в организации двигательной деятельности занимает организационная педагогом двигательная деятельность. Формы организации этой деятельности в детском саду я использую различные, они общеизвестны. Это традиционная утренняя гимнастика. Каждое утро дети старших групп приходят в зал на зарядку, с ними я провожу различные комплексы физических упражнений, как без предметов, так и с предметами (мячи, кегли, гимнастические палки, шнуры). Зарядку провожу в основном под музыку. Дети с удовольствием занимаются зарядкой, получают хороший заряд бодрости на весь день.

Наиболее любимый вид двигательной деятельности у наших детей в детском саду — это подвижные игры. Очень важно обеспечить правильное руководство этими играми со стороны педагога. Я доступно, лаконично, эмоционально объясняю детям содержание и правила игры, даю знания об образах, передаваемых в игре.

Мои наблюдения позволили мне выделить три основные группы детей с различной двигательной активностью.

В первую группу вошли дети с нормальной двигательной деятельностью. Им присуща деятельность, насыщенная разными играми. Они уверенно выполняют хорошо знакомые упражнения, стараются взять на себя главные роли. У этих детей уравновешенное поведение, жизнерадостное настроение.

Вторую группу составили дети малоподвижные, малоактивные. Они сами затрудняются в выборе игры. Они любят наблюдать за своими сверстниками или сами играют в настольные или малоподвижные игры. Для них характерна нерешительность, застенчивость, плаксивость. Этим детям приходится больше уделять внимания, постепенно вводить их в игры, которые я провожу со всеми детьми (подвижные игры). Где-то только на третий раз в проведении подвижной игры, я предлагаю им быть ведущими. И они постепенно вливаются в игры с детьми.

Третью группу составили дети с повышенной активностью. Эти дети отличаются неумением и нежеланием выполнять правила игры, выполнять движения в умеренном темпе, играть в игры, требующие точного выполнения правил. К концу игр, движений они переутомляются, у них появляется возбудимость, потеют. Все это отрицательно сказывается на их здоровье.

Таким образом, дети нуждаются в руководстве педагога, который уделяет внимание и малоподвижным и чрезмерно активным.

Я выбираю игры, которые были бы интересны, доступны и полезны ребенку. Двигательный опыт у детей различен, поэтому я учитываю возрастные и индивидуальные возможности ребенка. Подбираю игры с разным набором движений (бег, прыжки, лазание, метание), развивая при этом смелость, ловкость и решительность ребят, обращаю внимание на движения, которые у ребенка развиты плохо.

Для малышей в подвижные игры включаю самые простые движения — ходьбу, бег, подпрыгивания. В игры включаю хорошо знакомые детям образы: кот, зайчик, птичка, мышка. Движения в играх простые. Использую подвижные игры: «Догони меня», «Дотронься до мяча», «Поймай бабочку».

В старших группах кругозор у детей расширяется, внимание становится устойчивее, движения координированными и совершенными. В этом возрасте у детей в группах включаю более сложные движения с ловлей, с увертыванием, с элементами спорта и соревнования. Главные роли выполняют дети. Предлагаю игры для детей: «Сделай фигуру», «Ловишки с мячом», эстафеты и т. д.

К 7 годам учу детей играть в спортивные игры. В двигательный режим включаю спортивные игры: хоккей, баскетбол, футбол. В летнее время учу детей кататься на велосипеде.

Целенаправленное, планомерное обучение спортивным играм и упражнениям дает детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и ее пользу.

Большое значение двигательной активности детей уделяю на занятиях по физической культуре, планированию. Необходимо рационально все спланировать. Занятия начинаю с малой двигательной активности. Это различная ходьба (обычная, на носках, на пятках и т. д.), далее уже идут физические упражнения и с предметами, и без предметов. Сначала провожу в медленном темпе, затем в ускоренном, и заканчиваю опять в медленном темпе. Основные движения использую в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

На физкультуре иногда использую метод «круговой тренировки». Принцип такой организации простой. Здесь вводная и заключительная часть проходят традиционно. А вместо физических упражнений и основных движений организую круговую тренировку. Для

этого беру спортивный инвентарь по группам. Например, 4 группы предметов: скакалки, мячи, гимнастическая скамейка, тяжелые мячи (медбол). Располагаю их последовательно, чтобы обеспечить тренировку различных групп мышц. И каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-3 минут. Затем по моему сигналу дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. И уже в зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, я выбираю подвижную игру. Этот способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность, дает возможность детям проявить творчество и инициативу, придумывая самим способы выполнения упражнений на гимнастической скамейке, со скакалкой, с мячами, медболом.

В организацию двигательной активности включаю также и дни, недели здоровья. Эти мероприятия нашли широкое применение, 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 своем здоровье, стремлению беречь свой организм.

Таким образом, я стараюсь двигательную активность детей делать более разнообразной, чтобы она способствовала укреплению здоровья детей, созданию эмоционального положительного тонуса.

Благодаря целенаправленным занятиям по физической культуре большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам.