

Консультация для педагогов
«Оптимизация двигательной
активности детей в течение дня»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
МКДОУ д/с №22 «Улыбка»
Котлярова О.Н.



Оптимизация двигательной активности детей в течение дня

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

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. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют: регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой 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 включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Такая продуманность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. 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 дошкольника. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее 50-60% времени, 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.

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети третьей подгруппы имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в ДА, но и спланировать содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возраста, уровнем ДА, режима.

За основу необходимо взять двигательную активность как источник здоровья детей, улучшения их психического и физического состояния.

Определяются основные направления работы:

- создание условий для развития двигательной активности и оздоровления ребёнка;
- разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольников в ДОУ через двигательную активность;
- осуществление тесного взаимодействия ДОУ, семьи, социума.

Ставятся основные задачи в трёх сферах работы. В сфере работы с детьми:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
2. Формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни;
3. Формирование навыков безопасного поведения;
4. Развитие познавательного интереса детей.

Задачами работы с педагогами определены:

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации оздоровительной работы;
2. Мотивация педагогов на улучшение качества организации оздоровительной работы.

В работе с родителями решались следующие задачи:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах организации оздоровительной работы;
2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Планируется двигательная активность по этапам. Этап - это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, он имеет свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

1-ый этап педагогического процесса - " Утро "- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Утром необходимо планировать игры малой или средней активности. Но, в тоже время при планировании подвижных игр обязательно учитывается, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО, то планируются игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то провести более спокойную окончательную игру. Воспитатели подбирают игры в соответствии с уровнем ДА детей. Педагог и дети с высоким, средним уровнем ДА являются примером для малоподвижных детей.

Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика. С наступлением летнего периода проводим утреннюю гимнастику на свежем воздухе.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Во всех группах планируется 3 физкультурных занятия, одно занятие планируется на воздухе.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся динамические паузы (по мере усталости детей и в зависимости от уровня подвижности деятельности). Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения.

2-ой этап педагогического процесса - "Прогулка". В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

К планированию прогулки воспитатели относятся ответственно, тщательно подбирая игры для прогулок с учётом возраста детей, с учётом уровня ДА. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т. д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У

старших дошкольников пользуются популярностью игры-эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

В начале или конце прогулки рекомендуется выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада (скорость 1-1, 2 м/с, после чего перейти на ходьбу).

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

3-ий этап педагогического процесса "Вторая половина дня". Основная педагогическая задача этого периода - вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаёт в группе положительный эмоциональный настрой.

После дневного сна в каждой группе воспитатели проводят бодрящую гимнастику. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. В старших группах воспитатели добавляют самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам здоровья", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.

Во вторую половину дня необходимо больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Этому способствуют физкультурные уголки, картотеки игр разного уровня подвижности, подбор схем и карточек выполнения разнообразных движений. В это же время используются упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Наиболее оптимальное время для проведения индивидуальной работы с детьми с разными уровнями двигательной активности это утро, прогулка и вечер.

Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему необходимо 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.

В родительских уголках должны помещаться конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями. Вовремя всех открытых мероприятий, праздников, родительских собраний можно знакомить родителей с играми различной подвижности. Давать рекомендации, какие виды игр можно использовать в режиме дня дома.

Планируемые результаты:

1. Рост двигательной активности малоподвижных детей

2. Малоподвижные дети могут более активно включаться во все виды физической деятельности
3. Дети с высоким уровнем активности становятся более сдержанными, повышаются их качественные характеристики физического состояния: выносливость, точность, меткость, ловкость
4. Рост сопротивляемости детей к простудным и вирусным заболеваниям.
5. Гиперактивные дети, получают возможность использовать разнообразные физические упражнения и игры для улучшения своего психического состояния.
6. Улучшение процесса адаптации в детском саду.
7. Рост интеллектуальной и познавательной активности детей на различных видах занятий.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Систематическая развивающая физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, осуществляемая в соответствии с указанными приоритетами, способна привести к ряду значимых результатов.

Таким образом, разработанный в ДОУ двигательный режим обеспечивает постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на активное сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.