

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2 «Ивушка» п. Гигант Сальского района

**Сообщение**  
**«Форма организации двигательной активности детей**  
**по физическому развитию в ДОУ»**

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре:  
1 квалификационная категория  
Марфелева Мария Викторовна

2022 г.

В многочисленных исследованиях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным медицинских исследований около 25-30% детей, поступающих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. В дошкольном образовательном учреждении значение двигательной активности как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой.

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

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бежит, 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 нам необходимо позаботиться об организации детской двигательной активности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

**Задача инструктора по физической культуре** - 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».

Проводя разные формы двигательной деятельности я:

- наблюдаю за состоянием детей, регулирую нагрузку (увеличиваю или уменьшаю время игры),
- изменяю при необходимости некоторые правила игры, регулирую длительность пауз в игре,
- выбираю место для проведения игр,
- изменяю сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определяю дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Во всех формах двигательной деятельности я решаю 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 обращаю внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. 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.

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

Форма организации двигательной активности в режиме дня	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Зарядка, утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	6-10 минут 2-4 раза в день	10-15 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Физкультурные досуги	20 минут в месяц	30 минут в месяц	30 минут в месяц	40-50 минут в месяц
Физкультурно-спортивные праздники	30 минут 2 раза в год	40 минут 2 раза в год	50 минут 2 раза в год	60 минут 2 раза в год
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

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 проводится 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** 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 самомассажа;
- 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 я подбираю упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

В своей работе я часто использую народные подвижные игры. 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.

**С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей** в нашем детском саду используются:

- оздоровительный бег на воздухе;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- забавные физкультуринки;
- 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 у нас организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста проводим 2-3 праздника на воздухе и в зале.

**Дни здоровья проводятся с детьми с 3 до 7 лет 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.

**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).

Занятия физкультурой в детском саду – познание себя и окружающей действительности через движения, которые приносят радость. **Для достижения оптимальной двигательной активности детей во время занятий по физической культуре я стараюсь:**

\* поддерживать положительный эмоциональный настрой и интерес у детей во время занятий за счет новизны упражнений, постепенного усложнения задач, самостоятельного выполнения упражнений;

\* предусматриваю достаточную площадь, размещение пособий, санитарно-гигиенические требования, одежду, обувь (с начала учебного года добиваюсь наличия у всех детей дошкольных групп спортивной формы и обуви);

\* в водной части занятий стараюсь не допускать длительных бесцельных движений, даю четкие, лаконичные указания, продумываю музыкальное сопровождение, которое создает положительный эмоциональный настрой (подбираю музыку разного характера, меняю музыкальное сопровождение во время разминки, упражнений на расслабление, во время хорошо знакомых детям двигательных заданий и игр каждую неделю);

\* во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращаю на осанку детей и их дыхание, предусматриваю название упражнений, смену исходных положений для каждого упражнения, разнообразное использование методов (показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение и т.д.), ритмическое сопровождение (музыка, звук, счет, слово).

\* использую разные способы организации детей. Комбинация фронтального и группового способа позволяет повысить физическую нагрузку и интерес детей к занятию. Поэтому индивидуальный способ организации включаю в занятие при разучивании лишь нового движения; при этом данный способ сочетаю с фронтальным или групповым, продумываю размещение оборудования и привлекаю (во время занятия) к этому детей;

\* активизирую мыслительную деятельность детей, самостоятельность и развитие творческих двигательных способностей, предлагая им творческие задания, проблемные ситуации;

\* создаю условия для положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений ребенка;

\* в старшем дошкольном возрасте использую соревновательные мотивы;

\* использую вариативность подвижных игр, приемы их усложнения.

В методике занятий с различными возрастными группами главное заключается в определении величины необходимой физической нагрузки с учетом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребенка. С начала учебного года у нас проводится медико-педагогический контроль для определения общей и моторной плотности занятия. В процессе занятия медсестра проводит хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, следит за физиологической реакцией ребенка на нагрузку и т.д. На основе наблюдений за детьми **группы 6-7 лет** и данных медико-педагогического контроля мы **выделили три группы** детей по степени подвижности. Также изучили, систематизировали и сгруппировали методы и приемы, способствующие повышению двигательной активности малоподвижных детей на ООД и регулированию физической нагрузки.

**Дети средней подвижности (75% детей)** отличаются более ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего занятия. Движения их обычно четкие, уверенные, целенаправленные.

**Дети большой подвижности** подразделяются на две подгруппы – с **умеренной и высокой** интенсивностью движений. Поведение детей с **умеренной** интенсивностью ДА (в группе 6-7 лет – **8% детей**) ровное, спокойное. Дети с **высокой** интенсивностью движений (**4% детей**) отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, движения их быстры, резки, иногда бесцельны.

**Дети малой подвижности (13%)** часто вялы, пассивны, быстро устают, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать. Объем ДА на занятии у них невелик

Во время работы с детьми, учитывая разную степень их подвижности, дифференцированно подхожу к дозировке физических упражнений. Дети высокой подвижности, как правило, выполняют упражнения в быстром темпе. В данном случае переключаю их внимание на качество выполнения и сокращаю количество повторений за счет более медленного выполнения движений. Детей малой степени подвижности я заинтересовываю путем «обыгрывания» пособия, использование игрового образа. Увлекательность предстоящей деятельности позволяет повысить моторную плотность занятия.

Возрастными особенностями детей подготовительной к школе группы являются: познавательная активность; интерес ко всему новому, яркому; высокая эмоциональность; достаточно высокий уровень координации движений; наличие мотива достижения хорошего качества движения; эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям; понимание значения их для совершенствования движений; проявление индивидуальных интересов в выборе движений; умение оценить свои и чужие поступки и др. **На их основе мы выбрали следующие типы физкультурных занятий:**

- занятие по **принципу круговой тренировки** способствует повышению ДА детей 6-7 лет за счет непрерывности выполнения основных движений, эффекта переключения, применения сюжетных комплексов и т.д.;
- занятие в форме **ритмической гимнастики** позволяет повысить эмоциональный настрой детей, воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культуры, формировать двигательную культуру;

- занятие на **открытом воздухе** проводится при высокой ДА детей, которая достигается включением до 5 пробежек, разнообразием способов организации детей, подбору игр и эстафет и др.

Таким образом, применение мною методов и приемов повышения двигательной активности на занятиях физической культурой детей 6-7 лет способствует повышению их эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями.

**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. В физкультурных уголках групп нашего детского сада в распоряжении детей есть пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность: набор спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, нестандартное физкультурное оборудование.

Размещение его способствует двигательной активности детей, а его подбор — поддерживает у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству.

Имеется выносное физкультурное оборудование (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность).

Моё участие, как инструктора по физической культуре в играх с детьми, личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет мне ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

Мы стараемся 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 с взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Можно добавить:

Проводимая в нашем учреждении (или мною) работа по оптимизации двигательной активности дошкольников привела к следующим положительным изменениям:

- у детей повысился интерес и желание выполнять разнообразные движения;
- растёт физическая работоспособность, прослеживается динамика темпов роста физических качеств детей: детей группы 6-7 лет в 2020 – 2021 учебном году с высоким уровнем физической подготовленности – 64%, со средним уровнем – 36%, низкий уровень отсутствует;

- разнообразие и сменяемость пособий, игрушек, разнообразные виды и способы движений с ними, использование нетрадиционного физкультурного оборудования, изготовленного нашими педагогами и родителями, вызывают положительные эмоции и повышают двигательную активность дошкольников в режиме дня;

- наши воспитанники проявляют особый интерес к эстафетам, подвижным играм, при проведении которых я использую разнообразные атрибуты, музыку, различные сюжеты и двигательные задания, сочетание движений с разной степенью интенсивности. Увлеченные игрой дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса, а это является важным условием развития и совершенствования движений и двигательного творчества.

- активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции способствуют укреплению психического здоровья дошкольников.