

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31 «Сказка»

Доклад в рамках семинара-практикума №1 «Продолжать
повышать эффективность физического воспитания
дошкольников в ДОУ через организацию оптимального
двигательного режима», тема доклада: «Стимулирование
организованной и самостоятельной двигательной активности
дошкольников средствами физического воспитания».

Подготовила:
Воспитатель Великородная Е.И.

г. Невинномысск, 2023г.

Уважаемые коллеги, предлагаю вам ответить на вопрос, что такое двигательный режим?

Двигательный режим — это обязательный процесс физических нагрузок на протяжении всей жизни человека с определенными изменениями задач и методов в зависимости от состояния здоровья, возраста и подготовленности обучаемых.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает в себя практически всю динамическую деятельность (двигательную активность) детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима каждому педагогу важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому каждому педагогу необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Основными элементами двигательного режима в дошкольном учреждении являются:

1. Утренняя гимнастика - ежедневно в помещении или на улице.
2. Подвижные игры во время утреннего приёма детей – ежедневно 3-12 мин.
3. Двигательная разминка - ежедневно во время большого перерыва между занятиями. Длительность 7-10 мин.
4. Физкультминутка - ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
5. Занятия по физической культуре – проводятся 3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на улице).
6. Занятия по физической культуре по плаванию – проводятся 2 раза в неделю инструктором по плаванию.
7. Музыкальные занятия – два раза в неделю, 15-30 мин.
8. Подвижные игры и физические упражнения в помещении – ежедневно с группой или подгруппой детей в течение нахождения детей в дошкольном учреждении.
9. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке - ежедневно во время утренней и вечерней прогулок на спортивной площадке, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 25-30 мин.

10. Оздоровительный бег – два - три раза в неделю во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
11. Гимнастика после дневного сна – два - три раза в неделю, по мере побуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
12. Самостоятельная двигательная деятельность - ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
13. Индивидуальная работа по развитию движений - ежедневно во время прогулок. Длительность 12-15 мин.
14. Закаливающие процедуры – ежедневно, по индивидуальным потребностям.
15. Неделя здоровья – два раза в год.
16. Физкультурный досуг – один раз в месяц на улице или в помещении совместно со сверстниками из других групп. Длительность 30-40 мин.
17. Игры-соревнования – один раз в месяц между группами в зале или на улице.
18. Физкультурно-спортивные праздники - два раза в год (зимняя и летняя спартакиады), внутри дошкольного отделения. Длительность 75-90 мин.
19. Туристические походы, прогулки – один раз в квартал в ближайший лес, парк, во время физкультурного занятия.
20. Участие родителей в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях дошкольного отделения - во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, неделя здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.
21. Релаксация - проводится в любое подходящее время со всеми детьми или индивидуально.
22. Пальчиковая гимнастика - проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Проводится в любой удобный отрезок времени.
23. Гимнастика для глаз - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
24. Артикуляционная гимнастика - проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Проводится в любой удобный отрезок времени.
25. Дыхательная гимнастика - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит организованной физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику в дошкольных учреждениях внедряют дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом

закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных способностей детей в двигательной деятельности.

Воспитатель не является пассивным наблюдателем за двигательной деятельностью детей. Его задача организовывать эту деятельность - подключить малоподвижных, инертных детей к игре, притормозить гиперактивных; переключить тех, кто забегался, на игру со сверстниками, или просто предложить такому ребенку поиграть вместе с собой.

Основными условиями реализации педагогического обеспечения рациональной организации двигательной активности детей являются: организация пространственно-развивающей среды, профессиональная компетентность педагогов, учет степени подвижности детей, учет базовых потребностей в двигательной активности, учет и обогащение двигательного опыта детей.

Под обеспечением надо понимать организацию разнообразных двигательных режимов в самостоятельной и организованных формах двигательной активности. Основной педагогической возможностью является организация взаимодействия и сотрудничества всех участников образовательного процесса (педагог, ребенок, родитель).

В результате реализации всех компонентов обеспечения и при соблюдении всех условий получается оптимальный уровень двигательной активности дошкольников с учетом степени подвижности, где у малоподвижных детей двигательная активность будет интенсифицироваться, у детей с высокой подвижностью рационализироваться, у детей с оптимальной степенью подвижности обогащаться. При этом у детей всех групп будет формироваться интерес к физкультурным занятиям, обогащение двигательного опыта, прирост физических качеств.

Необходимо обратить особое внимание на то, что двигательное развитие гиперподвижных детей должно быть направлено на нивелирование недостаточной двигательной координации, а так же улучшение показателей

психических процессов, концентрации внимания, его устойчивости, улучшения процесса восприятия значимых объектов. Необходимо помогать ребенку в развитии чувства самоконтроля: использовать игры средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению биологической потребности в движении и развитию концентрации внимания. Таким детям необходимы задания на развитие глазомера, силы и точности броска.

Для малоподвижных детей рекомендуется использовать игры разной степени подвижности (малой, средней, высокой), обогащать состав движений, использовать различный инвентарь, особенно крупный, стимулирующий развитие крупной моторики. Малоподвижные дети, как правило, не мотивированы на подвижные игры, педагогу необходимо заинтересовать их в первую очередь на прогулке. Парные игры и игры с инвентарем способствуют развитию чувства коллективизма, обогащают двигательный опыт, развивают ловкость и выносливость. Особенно хорошо даются малоподвижным детям игры с четким регламентом и правилами, они позволяют педагогу создать ситуацию успеха для таких детей, развивать коммуникативные умения, стимулировать двигательную деятельность.

В работе с детьми с оптимальным уровнем двигательной активности нужно использовать разнообразные игры. Подвижность, активность, общительность таких детей помогут педагогу в объяснении правил сверстникам, и быть помощниками по ходу игр. Таким детям рекомендуется продолжать обогащать двигательный опыт, вводить больше игр с правилами, новым инвентарем, включать игры, где дети исполняли бы роль ведущего организатора.

Реализацию модели педагогического обеспечения двигательной активности возможно осуществить, через технологию, имеющую три основных уровня:

1 уровень - осуществить анкетирование, опросы и предварительные беседы с педагогами и родителями дошкольников с целью выявить проблемы и актуализировать интерес к проблемам двигательной активности дошкольников.

2 уровень – организовать взаимодействие всех участников образовательной деятельности (педагог, ребенок, родитель) на физкультурных мероприятиях, а также обеспечить взаимодействие педагогов и родителей в ходе организации разнообразия двигательных режимов в организованных формах двигательной активности и в самостоятельной двигательной активности дошкольников.

3 уровень – осуществлять диагностику и анализ эффективности педагогического обеспечения при организации двигательной активности детей, как в его ходе, так и после его реализации.

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!