

Консультация для воспитателей по теме
**«Повышение двигательной активности детей
в режимных моментах ДОУ»**
(из опыта работы педагогов ДОУ)

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека, обеспечивающая положительное воздействие на здоровье и физическое развитие, психоэмоциональный комфорт ребенка.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей, можно выдвинуть несколько задач:

- увеличить двигательную активность;
- создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;
- повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика; совместная физкультурная деятельность педагога с детьми; прогулка с включением подвижных игр; физкультминутки; ходьба по массажным дорожкам, спортивные досуги, развлечения.

Утренняя гимнастика.

В начале дня один из важнейших режимных моментов утренняя гимнастика, которая благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект.

Совместная физкультурная деятельность педагога с детьми.

Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Оздоровительный бег на прогулке.

Вначале бега проводим небольшую разминку для разогревания мышц и подвижности суставов с психологической настройкой; это могут быть и отдельные общеразвивающие упражнения с приседаниями и танцевальные движения. Заканчивается бег замедлением темпа, переходом на ходьбу и выполнением движений на восстановление дыхания.

Восстановительная гимнастика после сна.

В ее проведении мы использовали игровые приемы и приемы имитации: «Выше ножки поднимаем, наши мышцы укрепляем» (упражнение для ног, «Вот лебедушка плывет, гордо голову несет» (упражнение для шеи) и др. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся после восстановительной гимнастики.

Танцевальные импровизации под музыку разного характера («Танец бабочек», «Зеркальный танец», «Сочини свой танец» и др.) применялись нами не только для активизации движений, но и для стимулирования воображения и побуждения малоактивных детей, которые чувствовали себя более уверенно в обще групповой импровизации.

Телесно-ориентированные упражнения с привлечением воображения: «Волны на море», «Поза сердитой и ласковой кошки», «Змея» и др. и игровая гимнастика, например, «Покажите, как ходят косолапые мишки», «Лисички по лесу гуляют, хвостиком виляют». Использование художественного слова, загадок, потешек, музыкального оформления способствовали созданию интереса детей и влияли на качество выполнения ими двигательных упражнений.

Физические упражнения и подвижные игры.

Подвижные игры и упражнения используются нами до утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, между занятиями, на прогулке, во время досуга и праздников, а также на занятиях не связанных с физической культурой, в качестве физкультминуток.

Для повышения интереса детей к различным двигательным упражнениям нами применялись сюрпризные моменты (внесение нового оборудования, появление какого-нибудь персонажа, превращение). Обыгрывать новые пособия и игрушки, показывая как по-разному можно с ними действовать. (Например, по доске можно ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку можно крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения) .

Для совершенствования двигательных навыков эффективны игры и игровые задания с физкультурным оборудованием: «Попади в обруч», «Подбрось, поймай», «Сбей кеглю», «Птички в гнездышках», «Футбол». Также нами использовались следующие виды упражнений: на развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.) ; на развитие мелких мышц рук; подвижные и хороводные игры; игры-имитации; перевоплощения.

Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий. Поэтому нами создаются специальные условия: атрибуты для танцевальной и двигательной импровизации, игровой гимнастики, подвижных игр и физических упражнений. Любую детскую двигательную активность сопровождают положительные эмоции, поэтому мы создаем у детей эмоциональный настрой во время осуществления двигательной деятельности. Похвала и подбадривание детей оказывает влияние на их настроение и качество выполнения упражнений. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

Индивидуальная работа с детьми

Она планируется нами в течение всего дня в часы игр, прогулок. Добиваясь успеха, при обучении двигательным действиям, мы не только предлагаем ребенку правильно выполнять упражнение, например, по образцу, но и постараемся вызвать интерес к задаче.

Работа с родителями

Мы уделяем особое внимание работе с родителями воспитанников, стараясь вовлекать их в единое образовательное пространство. Для этого планируются разнообразные формы:

- организация совместной деятельности детей и взрослых на территории детского сада и вне территории (выход на природу) .
- дни открытых дверей для родителей.
- совместная деятельность детей и родителей по созданию спортивного инвентаря.
- создание физкультурно – оздоровительной среды в группе, на территории.
- тематические родительские собрания.

Заключение.

Можно отметить положительные изменения в процессе работы: увеличилась посещаемость, уменьшилась заболеваемость. Возрос интерес детей к разным видам упражнений. Повысилась двигательная активность детей, разнообразилась игровая деятельность, малоподвижные дети стали более активными и самостоятельными.

Гиперактивные дети стали более уравновешенными, спокойными. У них появилось устойчивое внимание, позволяющее быстрее воспринимать двигательные задания и выполнять их более качественно. Дети стремятся к организации различных игр, к общению друг с другом. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата.

Перспектива работы по оптимизации двигательной активности детей: дооснастить физкультурным инвентарем спортивный уголок; разнообразить выносной материал для обеспечения ДА детей на прогулке.

Источники:

<http://www.maam.ru/detskijasad/-organizacija-raboty-v-grupe-po-razvitiyu-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-v-rezhimnyh-momentah.html>