

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Хоринский детский сад «Тополек»

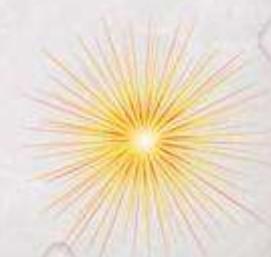
«Обеспечение рациональной двигательной активности дошкольников на занятиях и во время прогулки»

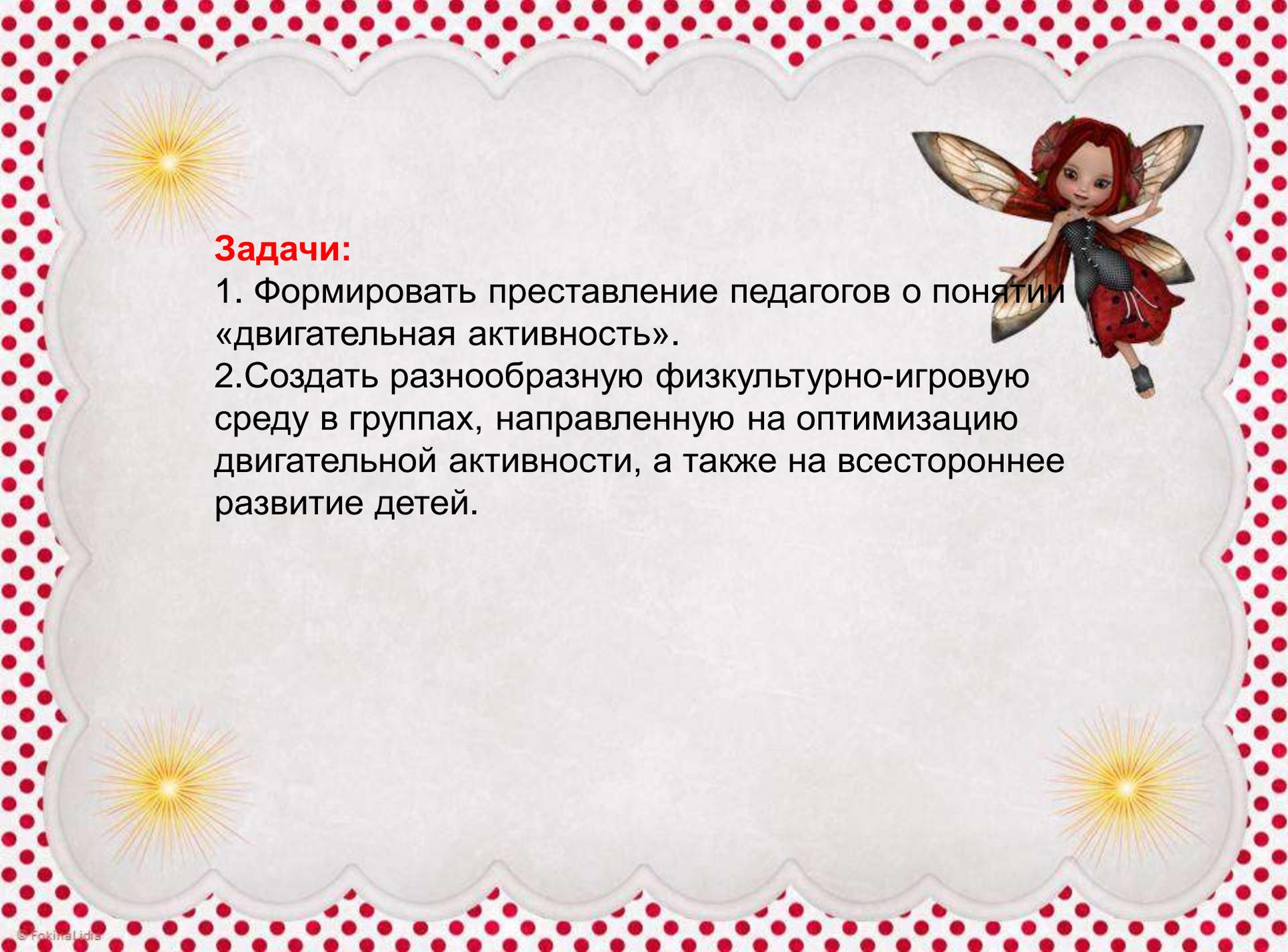
**Выполнили: Чимитдоржиева И.Б
Дагбаева Э.Д.**



Цель:

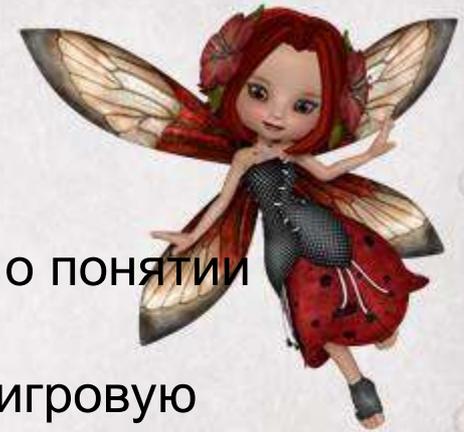
совершенствовать работу в ДОУ по физическому воспитанию, стимулировать потребность у педагогов в познании двигательной активности детей.

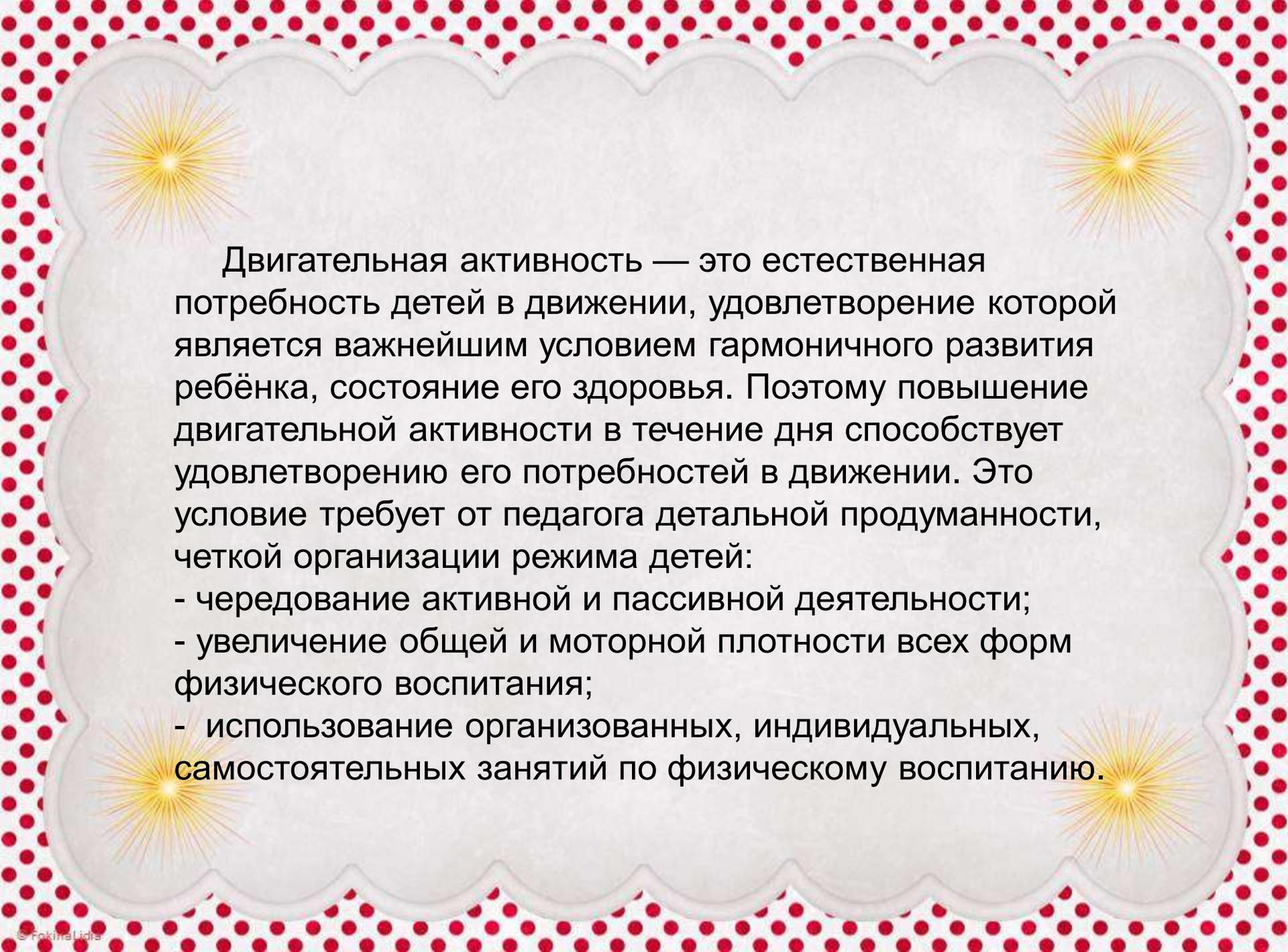




Задачи:

1. Формировать представление педагогов о понятии «двигательная активность».
2. Создать разнообразную физкультурно-игровую среду в группах, направленную на оптимизацию двигательной активности, а также на всестороннее развитие детей.





Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

Такая продуманность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. 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.

Для того чтобы обеспечить достаточную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (утренняя, дневная, вечерняя прогулки, физкультурные паузы между занятиями и др.)



Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

- Сейчас уважаемые коллеги, предлагаю вам игры на формирование активной двигательной деятельности детей в условиях группы.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.



Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность. Дни здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер может меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.



Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, двигательные разминки между занятиями и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка.

Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности,

Прогулка – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включать игры, физические и строевые упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой, которые были изучены на физкультурном занятии. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей.



Таким образом, двигательный режим дошкольника с оздоровительной направленностью, включающий в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

Спасибо за внимание!!

