

## СРЕДСТВА ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Оптимизация двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении.**

Цель данного направления программы - оптимизация двигательного режима в условиях ДООУ, обеспечивающего рациональный уровень двигательной активности детей.

**В структуру направления входят следующие блоки:**

***I. Образовательная деятельность по физическому развитию (физкультурные занятия)*** – это основная форма развития двигательной активности детей. Образовательная деятельность по физическому развитию в ДООУ проводится 3 раза в неделю согласно расписанию. Продолжительность образовательной деятельности варьируется в зависимости от возраста детей (от 10 - 15 до 40 минут).

В ДООУ организуется индивидуально-групповое обучение детей с учётом их состояния здоровья, интересов и возрастных особенностей:

***в младшем дошкольном возрасте*** основная цель образовательной деятельности – доставить детям как можно больше удовольствия от двигательной деятельности; научить ориентироваться в пространстве зала и площадки; ознакомить с правилами работы и использованием оборудования для занятия физической культурой;

***в среднем дошкольном возрасте*** основное внимание направлено на развитие физических качеств: выносливость, сила, и др., которые станут фундаментом, основой физической подготовленности, удовлетворят потребность детей в движении.

***в старшем дошкольном возрасте*** значительное внимание уделяется созданию условий для реализации личностных интересов детей в сфере физической культуры, развития их творческих способностей в процессе двигательной деятельности, воспитания самостоятельности.

Образовательная деятельность по физическому развитию бывает разного типа: обучающая, сюжетная, игровая, полоролевая (гендерная), тренирующая (таблица №4)

### Типы проведения образовательной деятельности по физической культуре

№	Типы образовательной деятельности по физической культуре	Содержание образовательной деятельности по физической культуре		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Учебные	Разные виды ходьбы; упражнения строевые на ориентировку в пространстве; разминочный бег.	Общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижные игры.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра, дыхательные упражнения).
2.	Сюжетные	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.		
3.	Игровые	Игра средней тяжести	2-3 подвижные игры с разными видами движений (последняя большой подвижности)	Малоподвижная игра
4.	Тематические	С одним видом физических упражнений: лыжи, бег		
5.	Интегрированные	С элементами развития речи, математики, конструирования. По типу занятий №2, 3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается посредством движений.		
6.	Диагностические	Может быть укорочена 1-ая и 3-я части образовательной деятельности, увеличено время на основные движения. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями.		
7.	На свежем воздухе	По типу № 1, 2, 3, 4, 5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков)		
8.	Прогулки - походы	Длительная ходьба по заданному маршруту с использованием игровых упражнений в сочетании с наблюдением, старшие группы 1-1,5 часа.		
9.	На спортивных тренажёрах и комплексах	Подготовительные разминочные упражнения	Основные общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Упражнений на дыхание, расслабление.
10.	По валеологии	Используется серия занятий из цикла «Забочусь о своём здоровье»		
11.	Самостоятельные	Дети планируют свою двигательную активность на основе предложенных воспитателем схем, моделей, дозируют нагрузку с помощью песочных часов.		

## ***II. Физкультурные праздники и развлечения, «Недели здоровья».***

Физкультурные праздники, развлечения, «Недели здоровья» включают в себя разные игровые приемы, упражнения, загадки, музыкальные произведения. В таких мероприятиях принимают активное участие все дети. Спортивные игры, эстафеты, танцы, аттракционы, музыкально-ритмические движения – все это способствует положительному эмоциональному настрою детей.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата сплачивает детский коллектив.

В течение учебного года со старшими дошкольниками проводят 2-3 праздника на воздухе.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу.

Неделя здоровья и безопасности проводится не реже одного раза в квартал, перед или во время каникул.

Отвечает за Неделю здоровья и безопасности инструктор по физической культуре, он разрабатывает программу тематической недели, закрепляет за всеми участниками образовательного процесса определённые обязанности и роли по сопровождению тематической недели.

В проведении Недели здоровья и безопасности принимает участие весь коллектив дошкольного образовательного учреждения (администрация, педагоги, медперсонал). В течение недели с детьми проводятся экскурсии, походы (в сопровождении родителей и сотрудников ДОУ), спортивные досуги, физкультурные развлечения, соревнования, театрализованные представления на тему здорового образа жизни.

## ***III. Организация двигательной деятельности в режимных моментах***

***1. Утренняя гимнастика*** направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут в помещении или на воздухе (в зависимости от экологических и погодных условий). Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется в течение 1-2-х недель в зависимости от

сложности его содержания.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой и соответствующие разным возрастным группам. Весь комплекс утренней гимнастики систематизирован в картотеке по возрастам и в соответствии тематическим планированием.

Примерный комплекс упражнений для утренней гимнастики с детьми 4-5 лет:

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

*Упражнения без предметов*

2. И.п. - стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).

3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).

4. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

6. И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

7. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая красного. По сигналу «найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой.

8. Ходьба в колонне по одному.

2. **Двигательная разминка** проводится во время перерыва между занятиями, и позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

Содержание двигательной разминки складывается из:

трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке»

произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки);

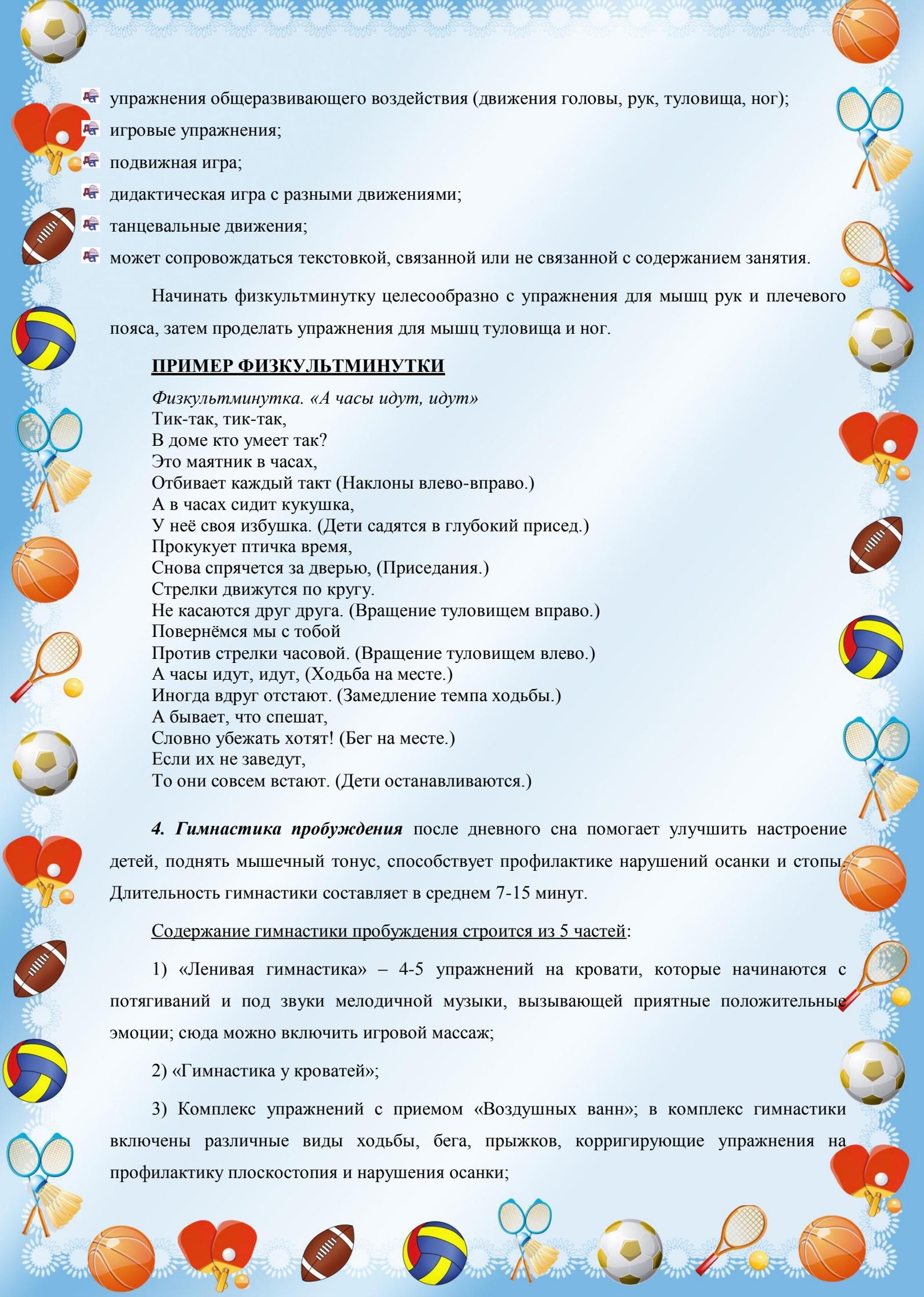
трех-четырех игр средней подвижности.

Материал для проведения разминки располагается в физкультурных уголках групп.

3. **Динамические паузы (физкультминутки)** - это кратковременные серии физических упражнений, используемых для активного отдыха, во время образовательной деятельности. Длительность динамической паузы составляет 3-5 минут.

Формы динамических пауз:

несколько физических упражнений стоя у своих столов или выйдя на свободное место в групповой комнате;

- 
-  упражнения общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног);
  -  игровые упражнения;
  -  подвижная игра;
  -  дидактическая игра с разными движениями;
  -  танцевальные движения;
  -  может сопровождаться текстовой, связанной или не связанной с содержанием занятия.

Начинать физкультминутку целесообразно с упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем проделать упражнения для мышц туловища и ног.

### **ПРИМЕР ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

*Физкультминутка. «А часы идут, идут»*

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**4. Гимнастика пробуждения** после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Длительность гимнастики составляет в среднем 7-15 минут.

Содержание гимнастики пробуждения строится из 5 частей:

- 1) «Ленивая гимнастика» – 4-5 упражнений на кровати, которые начинаются с потягиваний и под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные положительные эмоции; сюда можно включить игровой массаж;
- 2) «Гимнастика у кроватей»;
- 3) Комплекс упражнений с приемом «Воздушных ванн»; в комплекс гимнастики включены различные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

4) Ходьба по массажным дорожкам.

**5. Оздоровительный бег на свежем воздухе** является важным средством воспитания общей выносливости у дошкольников (Г.П. Юрко, В.Г. Фролов).

Оздоровительные пробежки со старшими дошкольниками проводятся 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки.

Беговая дорожка располагается вокруг детского сада и имеет протяженность 275 м.

Для детей 5-6 лет (старшая группа) полная дистанция на начало учебного года составляет 250 м, на конец года – 500 м. Для детей 6-7 лет (подготовительная группа) дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500 до 1000 м.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход.

Методика оздоровительного бега:

Вначале проводится небольшая разминка.

Во время бега уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание. После этого в течение 2-3 минут выполняются упражнения на расслабление мышц (2-3 мин.).

Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

1) при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

2) все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);

3) бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;

4) следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно бегать вместе с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка ведущим);

5) не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;

6) желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.

**6. В подвижных и спортивных играх** важно своевременное переключение детей с одного

вида занятий на другое с рациональным сочетанием их по степени подвижности.

В течение месяца проводятся более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная игра повторяется в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности.

С дошкольниками проводится множество игр спортивного и соревновательного характера, игр-эстафет. Для поддержания интереса детей к подвижным играм постепенно усложняется их содержание, правила и задания.

В старших возрастных группах рекомендуются игры, где дети делятся на команды (по 6-8 человек). Это несложные игры-эстафеты, в них дети учатся заботиться о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

Во время проведения подвижных игр создается радостная и непринужденная обстановка, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

Предлагаются детям игры с элементами спорта: баскетбол, футбол, хоккей (старшие и подготовительные группы), городки, бадминтон, настольный теннис. Спортивные игры проводятся как на физкультурных занятиях, так и на прогулке.

Примеры эстафет и игр:

**1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».**  
У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

**2 эстафета. «Прокати мяч».**

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

**3 эстафета. «Переправа».**

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

### Подвижная игра «Горелки»

**Цель:** учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

### Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,  
чтобы не погасло.  
Глянь на небо – птички летят,  
Колокольчики звенят.  
Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### Подвижная игра «Коршун и наседка»

**Цель:** учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

### Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

### 2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

**6. Физические упражнения.** Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения физических упражнений являются:

расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными

движениями;

совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях.

Функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды способствуют физические упражнения на свежем воздухе.

**IV. Самостоятельная двигательная активность** занимает в режиме дня детей 2-7 лет значительное место: до завтрака, в перерывах между занятиями, на прогулке, после дневного сна.

### **Предметно-пространственная среда**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении создана рациональная **предметно-пространственная среда**, которая обеспечивает физическую активность детей, самостоятельную двигательную активность, служит формой самовыражения.

Таким образом, предметно-пространственная среда учитывает следующие факторы:

индивидуальные социально-психологические особенности ребенка (стремление детей участвовать в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, потребность в уединении);

особенности эмоционально-личностного развития ребенка (наличие зон приватности – специальных мест, где каждый ребенок может хранить свое личное имущество для любимого вида деятельности (в том числе и двигательной));

индивидуальные интересы, склонности, предпочтения, потребности (обеспечивает право ребенка на свободу выбора занятия любимым делом);

любопытность детей, исследовательский интерес и творческие способности (создание возможности для моделирования, поиска, экспериментирования);

возрастные и гендерные особенности (учет возрастных особенностей детей при подборе оборудования и материалов, учет двигательных интересов как мальчиков, так и девочек).