

Консультация для педагогов

«Двигательная активность детей в режиме дня»

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня должно опираться на суточный объем необходимых для дошкольников движений (в среднем 2,5-3 ч).

К двигательной деятельности относятся:

1. Утренняя гимнастика;
2. Физкультминутки на каждом занятии (особенно старший возраст);
3. Игры и упражнения между занятиями;
4. Подвижные игры в течение дня, особенно на прогулке.
5. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, в вечернее время.
6. Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна.

Двигательный режим по времени.

Формы организованной двигательной деятельности	2 года	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-7 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Гимнастика после сна	4-5 мин	5-6 мин	5-7 мин	6-8 мин	8-10 мин
Интенсивная прогулка (3 р в неделю) в дни отсутствия физических занятий	15-16 мин	17-18 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурные паузы и минутки			5+2 мин	7+2 мин	8+3 мин
Подвижные игры и игровые упражнения на прогулке в дни проведения физ. занятия	8-10 мин	12-14 мин	10-12 мин	10-12 мин	20-25 мин
Ежедневно организованная деятельность	40-45 мин	47-55 мин	60 мин	75-82 мин	95-104 мин

Заведующая  Мухоморова И.В.

В утренний отрезок времени планируется индивидуальная работа с детьми, дидактические игры, связанные с ЗОЖ, СДД (моталки, бильбоке, кольцеброс)

Организация двигательной деятельности детей на прогулке.

Структура двигательной деятельности:

- Организованная воспитателем (30-35% от времени пребывания на прогулке)
- Самостоятельная или произвольная (40-45%)
- Индивидуальная работа с детьми (15-20%)

Организованная двигательная деятельность представлена 3 компонентами:

1. Подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнований (высокой эффективности, организуемая фронтально)
2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам). Например: «Чей прыжок дальше», «Снайперы».
3. Спортивное упражнение (лыжи, санки, велосипед, самокат) или спортивная игра (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, ручной мяч, хоккей) – по подгруппам.

На прогулке необходимо предоставлять возможность детям удовлетворять свою потребность в движении, используя разные виды физических упражнений: основных, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. К основным движениям относятся (ходьба, бег, прыжки, метание, катание, лазание, ползание, подлезание, упражнение на равновесие).

В старшем дошкольном возрасте начинают формироваться соревновательные моменты, поэтому привлекательностью у детей пользуются игры-эстафеты и игры, с элементами соревнований. Подбор игр необходимо осуществлять с учетом сезона, погоды, уровня двигательной подготовленности детей.

Неблагоприятная погода в межсезонье часто вынуждает детей к меньшей подвижности во время прогулки. Учитывая состояние погоды, выбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: «Игры с бегом по кругу», «Карусель», «Кошки-мышки», «Горелки», «Третий лишний», «Пузырь» и др; игры с прыжками в длину с места (через ручеек, не замочив ноги)

Заведующая

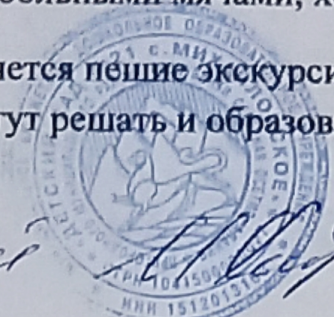


М. В. Мухоморова

Доступные движения, используемые на прогулке.

- Ходьба обычная с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки с изменением направления.
- Бег медленный и быстрый с выполнением заданий, по сигналу, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий.
- Прыжки на 2-х ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч и т.д.
- Бросание и ловля больших и маленьких мячей, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность, в различные цели и т.д., заброс в кольцо.
- Лазание, пебрезание, подлезание, пролезание через обручи, лестницы, заборчики и другие конструкции на игровой площадке, висы, упоры на детских перекладинах, заборчиках и других конструкциях.
- Ходьба по узкой линии, бревну, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий (перешагивание мяча, натянутой веревки).
- Упражнения с предметами: мячами, обручами(катание обручей, прыжки через обручи, вращение обручей вокруг туловища и т.д.) кеглями(игры по правилам), серсо ,(набрасывание колец на палку), скакалками короткими и длинными(разнообразные прыжки на месте и в движении, по одному, по два и т.д.)
- Упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх, например «Запрещенное движение», «ошибись» и т.д.
- Подвижные игры с построением и перестроением, с общеразвивающими упражнениями; бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий.
- Эстафеты с ходьбой и бегом, метанием, передвижением на санках, лыжах и др.
- Спортивные развлечения типа катания на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, катание на лыжах, санках, скатывание с горок, элементы игры в бадминтон, развлечения с футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, хоккейными клюшками и др.

Одной из форм прогулки является пешие экскурсии по микрорайону. Они помимо оздоровительных могут решать и образовательные задачи. Планируя

Заведующий  *М.В.С. Музалевская*

экскурсии и пешие прогулки, важно учитывать дальность расстояния, возраст детей и привычку к ходьбе.

Продолжительность пешей прогулки:

- в младшей группе не более 10 мин, увеличивая до 15-20 мин, с небольшим отдыхом в середине пути.

- в средней группе 20-25 мин

- в старшей и подготовительной группах 35-40 мин

Кратковременный отдых сменяется более продолжительным по приходу на место. Во время такой прогулки воспитатель проводит подвижные, малоподвижные и другие игры.

Самостоятельная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Руководство СДД

- Организация физкультурно-оздоровительной среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий.
- Закрепление в режиме дня времени для СДД детей в обязательном порядке: во время утреннего приема, до занятий, и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время.
- Воспитатели должны, владеть методами активизации движений детей.

Организованную и самостоятельную двигательную деятельность необходимо планировать с учетом интересов детей и их половой принадлежности.

- Мальчики предпочитают игры и упражнения скоростной, скоростно-силовой и силовой направленности. Наиболее привлекательной для них являются бег, прыжки, лазание, спортивные игры с мячами, клюшкой, борьба.
- Девочки отдают свое предпочтение таким видам движений, как гимнастика, ритмика, игры и упражнения со скакалкой, резинкой, мячом и ракеткой, игры в классы и пр.

Для организации СДД детей рекомендуется применять разные приемы руководства: заранее (во время одевания) договариваться об игре в условном

Заведующей  *Ирина Николаевна Музаева И.В.*

месте, дать поручение детям подготовить площадку и инвентарь для игры, объявить о конкурсе знатоков и организаторов подвижных игр, помочь детям объединиться в группы для совместных игр, предложить свою кандидатуру в качестве партнера по игре и пр.

Чтобы помочь детям самостоятельно организовать на игру, научите их приемам сбора на игру (сговору, закличками, зазывалками), разные варианты выбора водящих, деление на команды, жеребьевки. Часто, именно отсутствие у детей организаторских навыков и необходимых игровых умений обуславливает неспособность детей играть самостоятельно относительно продолжительного времени.

Физкультминутка- проводится во время занятий с повышенной умственной активностью, требующей удержания статической позы, первые признаки утомления фиксируются в средней группе на 8 мин, в старшей группе на 10-12 минуте, в подготовительной группе на 12-14 минуте.

Основные формы проведения физкультминуток.

- В форме общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить можно прыжками, бегом на месте или ходьбой).
- В форме подвижных игр. Игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
- В форме танцевальных движений (под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Мелодии подходят умеренного ритма, негромкие иногда плавные)
- В форме выполнения движений под текст стихотворения
 - текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
 - преимущество отдается стихам с четким ритмом;
 - содержание стихотворения должно сочетаться с текстом занятия, его программной задачей.
- В форме любого двигательного действия и задания. Отгадывание загадок не словами, а движениями, использование различных имитационных движений: спортивных (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Заведующий МДОУ №21 с. Михайловское



Дыхательная гимнастика звуковая (вдох через нос, выдох со звуком)

Н – голову лечит

С – успокаивающий

Ж – кашель лечит

М – желудок (вибрация в животе)

В – насморк

З – горло

Р – настроение

5 волшебных лекарей

Мизинец – с/с система

Безымянный – мочеполовая

Средний – костно-мышечный корсет

Указательный - головной мозг

Большой – система пищеварения.

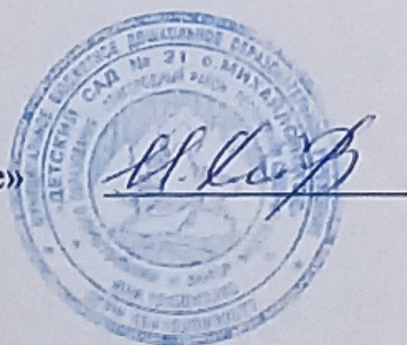
Включать гимнастику для глаз. Коррекция стопы утром, после сна, между занятиями.

Заведующий кафедрой Музаева И.И.





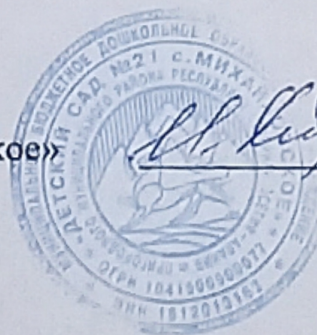
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №21 с.Михайловское»



И.В.Музаева



Заведующая МБДОУ
«Детский сад №21 с.Михайловское»



I. V. Muzaeva

И.В.Музаева