

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 55 «Веселуха»
города Южно-Сахалинска

Методические подсказки для воспитателей по физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ.

Выполнила: Андрусова Ирина Леонидовна,
инструктор по физической культуре,
высшая категория

г. Южно – Сахалинск, 2019г.

Уважаемые коллеги!

Предлагаю вашему вниманию «методические подсказки», «скорую» и действенную форму помощи в разных ситуациях.

«Методические подсказки» дают не только подсказку педагогам, но и помогают определить дальнейший путь в организации физкультурно – оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

В основе «Методических подсказок» - исследования физиологов, педиатров, а также бесценный опыт работы педагогов системы дошкольного образования России.

Содержание представленного материала имеет организационно – методическую направленность.

Модель двигательного режима.

Двигательный режим в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно:

- обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности;
- предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов ОД, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольников должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо поработать об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразия, 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.

Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов ОД по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

В планировании физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ условно выделяются 3 блока:

I блок. Специально организованное обучение: педагог заботится о ведущую позицию с инициативой в предъявлении учебных задач и осуществленном контроле за направлением детской деятельности.

II блок. Совместная деятельность взрослого и детей: педагог выступает в качестве партнера-инициатора, участвующего в совместной деятельности, создает условия для развития детской инициативы в деятельности.

III блок. Свободная самостоятельная деятельность детей: педагог находится за кругом детской деятельности, обеспечивая развивающую предметную среду для свободной деятельности детей, изменяя и дополняя ее в соответствии с детскими интересами. Одновременно он является потенциальным партнером детей, готовым оказать помощь при просьбе о поддержке и помощи в реализации их собственных замыслов.

Основные требования к двигательному режиму.

Для решения многотупых задач в процессе оптимизации двигательной активности необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в ДОУ.

1. Рациональное сочетание разных видов занятий.

Рациональное сочетание разных видов ОД в форме двигательной деятельности, осуществляемой под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

2. Введение фронтальной ОД.

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительной ОД по физической культуре:

- гимнастика после сна;
- пробежки по маршрутным картам;
- упражнения с использованием спортивного инвентаря;
- ритмические движения;
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;
- двигательная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения;
- упражнения для развития зрительной моторики;
- двигательные задания между занятиями;
- прогулки-походы;
- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

3. Сочетание движений разной интенсивности.

Оздоровительный эффект разных комбинаций физических

упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

4. Эффективная организация ОД.

Эффективность ОД по физической культуре зависит от правильного распределения детей по уровням двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице), содержания занятий и методов педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить моторную плотность ОД.

5. Учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей в самостоятельной деятельности.

6. Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.

7. Проведение коррекционной работы.

Коррекционную работу целесообразно систематически проводить с ослабленными детьми, имеющими различные отклонения в физическом развитии. При этом необходимо осуществлять тщательный отбор определенных комплексов упражнений, методов и приемов педагогического воздействия с учетом состояния здоровья и физического развития каждого ребенка (в соответствии с рекомендациями медицины).

8. Организация активного отдыха детей.

9. Работа с родителями.

Что такое «двигательная активность»?

Двигательная активность (ДА) – оптимальное условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие. Движение имеет большое значение в раннем возрасте: стимулируя ДА, дополнительно влияет на становление и развитие психических качеств ребенка.

В дошкольном возрасте с помощью ДА ребенок приспосабливается к окружающему миру.

Повышенный режим ДА оказывает многостороннее оздоравливающее влияние на организм ребенка:

- развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат;
- тренирует и совершенствует физиологические функции организма;
- обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений;
- укрепляет потребность в движении.

Регулярная физическая активность способствует:

- повышению функционального уровня обмена веществ органов;
- предупреждению риска сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости;
- стимулированию здорового образа жизни.

Оптимальность двигательной активности.

Разные виды деятельности по физиологии, дозировке и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.

Двигательная активность оптимизация в том числе видов:

- основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей;
- обеспечиваются все соответствующие условия среды (безопасной, предметной, социальной), правилами чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся общенациональные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физическое упражнение, физкультминутки и т.д.

С целью активизации ДА и вовлечения в практику ДОУ внедряются дополнительные виды деятельности двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом воспитательно-образовательных мероприятий, а также вносятся нестандартные формы и методы их проведения. К ним относятся: прогулки по маршрутам парков и скверов в сочетании с подвижными играми, бодрящая гимнастика после дневного сна, двигательная релаксация во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регуляции ДА детей на прогулке, прогулки-походы, координирующая гимнастика.

Второе место в двигательном режиме детей занимает ОД на физической культуре – это основная форма обучения двигательным навыкам и развития оздоровительной ДА детей.

Третье место относится к самостоятельной двигательной деятельности, выполняемой во внеурочное время. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальности двигательных возможностей. Продолжительность самостоятельной деятельности зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, в первую очередь естественно руководствуясь самостоятельной деятельностью детей должна быть построена с учетом уровня ДА.

В двигательный режим также входит физкультурно-оздоровительные виды ОД – кружки, секции по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы и совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи – рекомендации родителям по организации ДА дома, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.

Наряду с перечисленными видами деятельности по физической культуре большое значение отводится деятельности детей, физкультурно-массовым мероприятиям. К ним относятся: неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе, игры-соревнования.

Утренняя гимнастика как компонент

двигательного режима.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Задачи утренней гимнастики – зарядить двигательные навыки и умения.

Время на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому программа, указанная воспитателями должна быть краткой. Построение, разучку пособий следует проводить быстро.

Требования к упражнениям:

- известны и хорошо освоены детьми;
- наиболее просты по структуре и координации;
- направлены на формирование осанки и правильной стопы;
- должны включать двигательные упражнения, подскоки.

Комплекс утренней гимнастики должен быть направлен на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Виды утренней гимнастики:

- традиционная;
- ритмическая;
- игровая;
- сюжетная;
- с использованием колоды карточек;
- с использованием простейших тренажеров;
- подвижные игры.

Независимо от вида гимнастика необходимо включать ходьбу, бег, переостроение, прыжки, О.Р.У.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной – двух недель в зависимости от сложности его содержания. Во время проведения утренней гимнастики возможно музыкальное сопровождение.

Двигательная разминка.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и заужденной статической позы.

Основное ее назначение – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению ДА детей.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Завести в прыгу шарики», «Удочка», «Лбей горошек», а также простейших движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалки, лент, мяча, обруча, ракетки.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 мин), доступны детям с разным уровнем ДА. В конце двигательной разминки можно предложить детям различные двигательные упражнения.

С целью активизации двигательной деятельности детей следует одновременно организовать несколько игровых зон в различных частях (групповая комната, спальня, коридор) и предоставлять детям самим выбрать игру.

Физкультминутки.

Физкультминутка применяется с целью

предупреждения утомления из-за занесок, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующей сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физкультминутка проводится ориентировочно на 5 – 12 минуте от начала ОД в течение 2-3 лет. Рекомендуется проводить занятия со средней группой.

Физкультминутки могут проводиться в форме ОРУ, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальными движениями и другими упражнениями. Действие может совпадать с текстом.

После кратковременного активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала.

Не следует считать, что физкультминутка является обязательной на каждом занятии. На некоторых занятиях, таких как лепка, аппликация, рисование физкультминутки может отойти от творческих занятий.

Динамический час.

Основные задачи динамического часа:

- обеспечение необходимого объема двигательной активности;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование осознанного отношения и интереса к физической культуре, в т.ч. и самостоятельной деятельности.

Важнейшим условием проведения и эффективности динамического часа является отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр.

В практике работы используются разнообразные игры и формы проведения динамического часа:

- подвижные игры с разной интенсивностью;
- игры-эстафеты;
- сюжетные двигательные задания;
- командные спортивные игры;
- самостоятельные занятия детей на комплексах и тренажерах и др.

Бодрящая гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности.

Гимнастика помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень ДА в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится до 15 минут. Комплекс состоит из нескольких частей: ритмичные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение ОРУ у кровати (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, колючим или коврикам дорожкам), игра и подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажером. Эмоциональная гимнастика может быть очень холодной водой или контрастом обливания (руки или ноги).

В любой вариант комплекса следует включить корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны

выполнять комплекс. При проведении самостоятельных процедур длительность гимнастики после дневного сна можно увеличить до 20 минут. Во время проведения гимнастической после сна учитывайте индивидуальные особенности детей. (Применение вложение)

Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Волные процедуры.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головкружение.

повысить упорядоченность, последовательность и осознанно

Организация и проведение прогулки с детьми в ДОУ.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактикой утомления.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвоению питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает лавинообразный эффект.

Прогулка - это время равных, дружной общности детей в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хронична и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети получают в ней около 50% суточной потребности в активном движении. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Правильно организованное и продуманное прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Важно соблюдать все 3 этапа прогулки: приближение, трудовая деятельность, игровая деятельность, индивидуальная работа, символическая деятельность детей.

Наблюдение. В планах указывается объект, тема, цель наблюдения, цель проведения и с кем они проводятся; наблюдения за поведением и внешними обстоятельствами;

Трудовая деятельность. Планируется хозяйственно-бытовой труд (на территории, на участке); укрупненные формы труда – индивидуальные, групповые поручения, коллективный труд.

Индивидуальная работа. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие познавательных процессов, интеллектуальные материалы по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

Символическая деятельность детей. Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, вывески, материал, стимулирующий труд для трудовой деятельности.

Подвижные игры. Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После словесной ОД (рисования, лепки) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их лучше со всей группой в начале прогулки. После физкультурной и музыкальной ОД рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их лучше в середине или конце прогулки. В плане должны включаться игры: коллективные, игры средней активности, игры с высокой двигательной активностью.

В обязательный перечень в планы отразается разнообразие игровой деятельности по закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

наблюдения за явлениями окружающей действительности.

Прогулки – походы.

Прогулки – походы представляют собой один из наиболее организованных видов двигательной деятельности детей, в ходе которой решаются не только образовательные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их ДА, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и уважительное отношение к природе.

Пешие прогулки – походы могут включать все или часть предлагаемых составляющих:

- переход к месту отдыха с преодолением речных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа с использованием художественного слова и разных слов с детьми;
- выполнение игровых действий (подражание действиям птиц, животных, зверей);
- подвижные и дидактические игры;
- конструктор и физкультурные упражнения;
- комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме;
- упражнения на природной основе-препятствия;
- самостоятельные игры;
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития ДА детей.

Прогулки – походы могут быть разные, в зависимости от сезонов и погодных условий определяются цели и задачи. Важно, чтобы они были насыщены разнообразными двигательными содержаниями: ходьба и разным темпе, ползание, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки и

задания и игровые задачи и т.д. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей, их настроение.

В процессе прогулок – походов очень важно участие родителей, которые могут привлекать участие инструктор по физической культуре.

Организуя прогулки – походы в первый раз, лучше для за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку и физкультурную СД, что позволит детям реализовать свои потребности в ежедневной ДА.

ОД по физической культуре.

ОД по физической культуре – это основная форма развития оптимальной ДА детей. Особенностью ОД является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества и в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его ДА. В связи с этим при планировании занятий по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

Эффективность ОД по физической культуре и ДОУ во многом определяется пониманием основных целей:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально ориентированные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
- активацию мыслительной деятельности, поиск эффективных форм поведения в необычных ситуациях;
- формирование положительных эмоций, развитие нравственных качеств и творческих способностей.

ОД по физической культуре состоит из вводной части (разные виды ходьбы, бег, прыжки, нерестроение), основной (ОРУ, основные виды движений) и заключительной (постепенный переход от достаточно высокой двигательной активности к спокойному состоянию ребенка).

ОД может состоять из 3-5 подвижных игр разной интенсивности, посредством которых воспитатели усваивают одно новое движение и повторяют 2-3 хорошо им знакомых.

Роль воспитателя при организации ОД по физической культуре.

Воспитатель обязан присутствовать при организации ОД по физической культуре, даже если её проводит физ. инструктор. Воспитатель помогает физ. инструктору организовать воспитательно-образовательный процесс. Ему необходимо знать методику обучения движениям, общепедagogическим управленным, особенности выполнения основных движений, технику выполнения, педагогические требования при формировании навыков.

Воспитателю следует заранее ознакомиться с содержанием ОД. При ознакомлении детей с новыми общепедagogическим управлением воспитатель следит за правильностью выполнения задания. При необходимости помогает ребенку действием – показывает, поддерживает.

Обеспечивает участие детей в ОД в соответствии с температурными условиями соответствующей одеждой и обувью, несет ответственность за жизнь и безопасность детей при организации их двигательной деятельности.

Следит за соблюдением гигиенических условий в помещении и на территории, обеспечивает охранность выделенной группы физ. оборудования и инвентаря.

Существуют разные способы организации детей во время обучения движениям: фронтальной, групповой, подгрупповой, поочередной, поточной, воспитатель контролирует качество выполнения движений и управлений, обеспечивает страховку и отвечает за жизнь и здоровье детей.

Воспитатели должны оказывать посильную помощь физкультурному инструктору при организации физкультурных праздников и досуга, Дней здоровья и т.д.

Самостоятельная двигательная деятельность детей.

требуется особая, опосредованная роль педагога. Как его осуществлять?

Двигательный режим в ДОУ складывается из организованный и самостоятельной двигательной деятельности. Пропорцией соотношения их ratios в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако самостоятельная двигательная деятельность всех категорий детей должна быть не менее 15-20 минут в день.

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- записано в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего времени, до и между ОД, во прогулке, после сна, в вечернее время;
- введение воспитателями специально (опосредованными) методами активизации движений детей.

Все руководство строится только на основе индивидуальности. Необходимо:

- наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;
- предусматривать каждому ребенку место для движений, оберегать это пространство;
- привлечь детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнять те или иные движения.

снять напряжение, сложность движений детей улыбкой, поощрением: если ребенок затрудняется, выбрать пособие для движения, помочь вопросом, советом;

- пытаться без навязывания объединить в совместной игровой игре детей разной подвижности, предоставить им один предмет на двоих (шар, обруч и т.д.) и показать варианты действий, если это необходимо;
- ставить перед детьми пособия и игрушки, требующим активных действий: чаша монеты из растопленного, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;
- иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые действия или действия, вызвать интерес к ним;
- периодически вместе с детьми строить «шагосы прищипывания» из имеющихся пособий и учить продолжать их «по-разному»;
- обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Физкультурный уголок.

Если доступно места, можно разместить 1-2 физкультурных уголка в групповой комнате, спальне.

Помните, что физкультурный уголок – это не место для хранения оборудования, а площадка для движений. Поэтому при выборе места для физкультурного уголка подберите и пространство, удобное рациональному размещению каждого пособия, чтобы дети имели свободный доступ к нему.

Эффективно используя физкультурное оборудование, Вы обеспечите разнообразную и интересную для детей двигательную, игровую, познавательную деятельность.

Наполненность физкультурного уголка зависит от возраста детей.

Первая задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в данном конкретном возрасте.

Инструктор должен быть внимателен, привлеченным, отвечать эмоциональным требованиям и принципам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надежность оборудования. Особой это касается скамеек, горок, лесенок, которые используются только со стрелочной веревкой.

Может ли воспитатель отбирать

формы физкультурной работы для

группы по своему усмотрению.

Воспитатель имеет право по своему усмотрению выбирать формы работы по физическому воспитанию в группе, руководствуясь следующим требованиями:

- Все мероприятия (организованные и самостоятельные) составляют определенный двигательный режим, обеспечивающий ДА детей в котором не менее 50-60% периода бодрствования.
- ОД по физвоспитанию – основная форма обучения и дозированной тренировки систем и функций организма. Разучиваются новые физкультурные упражнения, которые для закрепления и совершенствования затем переносятся в другие формы работы: утренние гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники.
- Самостоятельная двигательная деятельность детей свидетельствует о степени овладения двигательными умениями. Если дети по своему желанию свободно и творчески используют движения, различные и организованные формы работы, значит, они в полной мере их усвоили.
- С детьми, нуждающимися в длительном развитии, нужно систематически проводить дифференцированную и индивидуальную работу, которая также входит в систему физкультурных мероприятий.
- Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном контакте с семьей.

Рекомендации для родителей по организации двигательной активности детей дома – одна из форм работы в ДОУ. Как их организовать?

В какой мере рекомендации можно рассмотреть как одну из современных форм работы с родителями. Такие задания строятся на доверии.

Родителям даются рекомендации по методике выполнения задания. Сделать это можно через информацию в родительском уголке, в индивидуальных беседах.

Часть рекомендаций для родителей одинакова:

- проводить дома в выходные дни утреннюю гимнастику (предложить комплекс упражнений);
- продолжить в выходные дни активные (предпринятая работа);
- организовывать физкультурный досуг в день рождения ребенка;
- по возможности оборудовать физкультурный уголок в квартире.

Другая часть – дифференцированные задания по отдельным направлениям. Их можно оформить в папки-передвижки. Например: «Направленность осанку ребенка», «Пусть дети больше двигаются», «Вели аппетит плоской (средней/И)», «Нужны ли прыжки от скакалки маленьким?». Подбирается интересный материал, а также разработаны рекомендации для выполнения в семье.

Если родители добиваются успеха, с их опытом знакомят остальных, оформляют фоторепортаж, им выражают благодарность в информационном уголке «Без Вашей помощи наши дети не были бы столь здоровыми и счастливыми!».

Дополнение задания дается и детям, но обязательно в занимательной форме.

Какова роль движений в общем развитии ребенка?

Роль движений для развития волевого и интеллекта чрезвычайно велика.

От работящих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральные нервные системы в том самом способствуя ее развитию. ДА ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановлению иррадиационной энергии идет со значительным преимуществом, т.е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предельная и выполняемая еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена появная зависимость между уровнем ДА детей и их стартовой зависим, развитием речи, мышлением. Под действием физкультурных упражнений ДА в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая интерес к движениям.

В научной литературе существует понятие биологической достаточности движений. Это то количество движений, которое необходимо для нормального развития ребенка. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершить для нормального развития.

Что наиболее характерно для поведения детей высокой двигательной активности?

Дети высокой подвижности всегда заметны, хотя и составляют примерно 10 часть от общей численности. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, забегают дворовой, требуются похвалы и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто, как кажется, беспорядочны. Из-за высокой интенсивности они как бы не успевают перейти к сути своей деятельности, не могут удержать в должной степени своего внимания.

Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Дети отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже агрессивностью.

Высокая ДА быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требуются внимание, усидчивость.

Как ведут себя дети средней двигательной активности?

Поведение детей средней подвижности плавное и спокойное, подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Как правило, таких детей примерно 1/3 группы как туля больше. При хороших условиях они самостоятельны активны. Движения их обычно достаточно ритмичны, уверенны, неоправданные, активны. Их ДА сдерживаемая, не требует особого внимания взрослых.

Что отличает малоподвижных детей?

Особенности малоподвижных детей наиболее заметны. Их характеризует общая вялость, рассеянность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, малоподвижные ищут пространство для игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность не требующую активных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями.

Малая подвижность – фактор риска для ребенка, она объясняется, как правило, его нездоровьем, отсутствием условий для движений, неблагоприятным психоэмоциональным климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни.

Какие методы используются для коррекции ДА детей малой подвижности?

Выбор методов определяется задачами воспитателя. У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движению, потребность в различных видах деятельности. Основное внимание уделяется развитию основных движений, отличающихся особой выносливостью, – бегу, прыжкам и т.д. Малоподвижные дети включаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Эта деятельность должна быть для детей непринужденной, интересной.

Не нужно бояться, что дети утомятся, этого не происходит, если обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой. Полезно помнить наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. Такое переключение для детей – естественный активный отдых.

Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление, все психофизические процессы.

Следует ли ограничивать в движениях чрезмерно подвижных детей?

Иногда считается, что надо сдерживать, ограничивать в движениях детей большой подвижности. Не делайте этого! Рекомендуется здесь выражаться не в снижении ДА, а в релаксации интенсивности движений.

Пусть по времени дети двигаются или играют больше – важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют сосредоточенности, внимания, точности. Детей надо специально учить тонким движениям:

- метание в цель;
- прокатывание мяча по ограниченной площади (по линии, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.);
- ловля мяча.

Особенно полезны все виды и способы занятия, упрямления в равновесии, О.Р.У. на ограниченной площади.

Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности в двигательную деятельность. При беге, например, ребенку можно напомнить сюжет игры в автомобили, самолеты, поезд и т.д.

Как можно использовать бесконечные «почему?»

в двигательном развитии детей 4-5 лет?

Универсальный шаг детей - «почему?» требует такой системы формирования ДА, в которой естественное место знания бы детских вопросом. Для этого нужно продумать специальные ситуации, где предметно-игровые среды позволяет ребенку ответить действием на вопрос взрослого, а детям научиться задавать вопросы сверстникам.

Пусть дети пробуют отвечать двигательные задачи:

- для какого движения какая подходит дорожка (быстрые узкую, широкую, наизвилистую, наклонную и т.д. дорожки, мостик узкий и широкий, прочный и хлипкий и т.д.), и проверить движение;
- как построить такую дорожку, если для ходьбы потребуется помощь товарища;
- какие предметы можно использовать для того, чтобы перейти обратно;
- если 2-4 детей построит каждый свою дорожку, то сколько будет всего дорожек? Как интереснее ходить по различным дорожкам или по-разному;
- при ходьбе по дорожке что можно делать малыш (петь, считать, считать) туловище, глаза.

- какие «возможны» можно построить «из себя» (стать волк, кролик, медведь);
- ответить на «почему?», чтобы проплыть мост;
- может ли воздушный шарик провалиться по наклонной дорожке до конца;
- какой мост (стальной или деревянный) дальше провалиться по наклонной дорожке? Попадают ли кубик, кисть, мячик с мостом?

Литература:

1. Теоретические и методические основы федерального воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/под ред. С. О. Филипповой. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.
2. От рождения до школы: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред. Н.Е.Варсена, Т.С.Комаровой, М.А. Васькиной. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 352с.
3. Познание окружающего мира для дошкольников/ост. Т.В. Давыда, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128с.
4. Подвижные тематические игры для дошкольников/ост. Т.В. Давыда, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128с.
5. Сиротская А.С. Воспитание ребенка в дошкольной среде. Методика, диагностика. М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128с.
6. Интернет - ресурсы