Сообщение на педсовет

«Двигательная активность младших дошкольников в образовательном процессе»

Подготовила: Шувалова А.Н.

2020г

     «Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

     В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

     Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того, движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

      Согласно ФГОС дошкольного образования, физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

     Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

    Формами организации двигательно - оздоровительной работы в ДОУ являются:

• самостоятельная деятельность детей;

• подвижные игры;

• утренняя гимнастика;

• двигательно-оздоровительные физкультминутки;

• физические упражнения после дневного сна;

• физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

• физкультурные прогулки (по территории детского сада) ;

• физкультурные досуги;

• спортивные праздники;

• Дни здоровья.

   Необходимость работы в данном направлении:

        В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин:

- не все родители имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места и необходимого оборудование для правильного физического развития,

- некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своего ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

          Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребёнка.

         Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с развитием психических процессов (внимание, восприятие, воображения, мышления), способствует повышению общего жизненного тонуса, воспитанию чувств, интереса и определённого отношения к своей деятельности.

        Если ребенок много двигается, он быстрее и легче привыкает к новой обстановке. Малыши охотнее идут в группу, мгновенно перестают плакать, если я переключаю их внимание на активную двигательную деятельность, да еще с интересной игрушкой. Поэтому, работая с детьми раннего возраста, я уделяю большое внимание формированию двигательных функций.

       Для организации работы по данному направлению определила основные задачи:

 - создать условия, побуждающие детей к двигательной активности;

 - научить детей правильно двигаться;

 - заложить основы физической культуры.

        Планируя свою работу, я руководствуюсь общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Двигательную активность осуществляю согласно двигательному режиму, в который входят: утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, непосредственно образовательная деятельность по развитию движений. В основу методики обучения детей движениям, опираюсь на следующие принципы:

• непрерывность (с утра до вечера);

• добровольность (вызывать желание, а не принуждать);

• доступность упражнений;

• чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью.

Одним из основных условий полноценного физического развития

ребенка   является создание предметно-развивающей среды в группе. В нашем детском саду имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других движений детей (игрушки, которые можно катать, бросать; дорожки для ходьбы, сухой бассейн, скамейки, дуги разной высоты, лесенка-стремянка, разнообразные мячи, мягкое бревно, коврики, канат; погремушки, колечки, султанчики, ленточки, платочки, флажки, гимнастические палки, вожжи, кольцебросы, различные маски для проведения подвижных игр. Во время выполнения физических упражнений, игр каждому ребёнку предоставляется достаточная площадь для движений, своё пособие. Никаких ожиданий, очередей, никакой спешки и суетливости! Если помнить, что игры с движениями и в движении - счастливейшие минуты в жизни ребёнка (а не мероприятие для галочки, обучение), то всё будет в порядке.

      Каждое утро с детьми начинаю с утренней гимнастики. Главное назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы устранить заторможенность после сна, взбодрить ребенка. В холодный период года гимнастику провожу в группе, а в летнее время на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении (при плохой погоде). Воздушная ванна в сочетании с упражнениями, составляющими комплекс утренней гимнастики, улучшает деятельность внутренних органов дыхания, кровообращения, пищеварения, повышает тонус нервной системы. После утренней гимнастики дети принимают водные процедуры (умываются).

     Для того, чтобы достичь эффективного влияния утренней гимнастики я тщательно к ней готовлюсь (составляю комплексы – 2 на один месяц, в которых определяю дозировку, темп выполнения упражнений, порядок проведения).

Пример: упражнения с погремушкой:

1. «Покажи погремушку».

И.п. – стоя, руки вперед показать погремушку, руки назад спрятать погремушку.

2. «Переложи погремушку».

И.п. – сидя, положить погремушку на пол с одной стороны от себя, затем взять переложить погремушку с другой стороны от себя.

3. «Постучи погремушкой».

И.п. – лежа, подтягивание коленей к груди: по коленям со словами «тук-тук» постучать погремушкой.

4. «Положи погремушку».

И.п. – стоя, присесть положить погремушку на пол, встать; присесть взять погремушку в руки, встать и поиграть погремушкой.

          Еще одним обязательным физкультурно-оздоровительным мероприятием стало для меня проведение корригирующей гимнастики после дневного сна. Я заметила, что ее ежедневное выполнение положительно влияет на детей. У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус. Во время проведения гимнастики я стараюсь учитывать правильную нагрузку на мышцы, даю детям немного отдохнуть после очередного движения. Обязательным условием проведения гимнастики является игровая форма. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, животных и т.д.

Два раза в неделю провожу непосредственно образовательную деятельность по развитию движений детей, которая состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Структура и дозировка:

вводная часть – 1 мин.; основная часть – 6-8 мин.; заключительная часть – 1 мин.

        Вводная часть: организация детей и постепенное введение их в ритм занятия. Содержанием этой части является знакомым детям материалом, например, ходьба. По мере того, как овладевают двигательными умениями, усложняю содержание вводной части за счет упражнений в равновесии (ходьба по дорожке, лежащей на полу, перешагивание через кубик и т.д.).

        Основная часть: упражнения общеразвивающего характера, на развитие основных видов движений и подвижная игра. Общеразвивающие упражнения даются из исходного положения, сидя (на полу, на стуле, скамейке), лежа и стоя. Из трех-пяти упражнений два-три из исходного положения, сидя и лежа, так как они формируют осанку и дают разгрузку позвоночнику и стопе ребёнка. При выполнении всех упражнений на одном занятии использую однотипные пособия или игрушки. Это помогает сосредоточить внимание детей.

        Кульминационная часть – это подвижная игра, которая повышает активность, обогащает двигательный опыт, воспитывает умения согласовывать движения со словом.

        Провожу подвижные игры с использованием пособий (султанчики, мячи и т.д.) и игрушек, так как они дают возможность конкретизировать задание (догони мяч, доползи до погремушки, найди игрушку). Основным правилом всех игр является умение согласовывать свои движения со словом, являющимся сигналом.

       Заключительная часть: основная задача этой части – постепенно привести организм ребенка в спокойное состояние.

        В своей работе я использую не только готовые комплексы упражнений, но и составляю их самостоятельно, придерживаясь следующих принципов:

 - учитываю возможность детей данной группы и уровень имеющегося двигательного опыта;

- не заменяю полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставляю 2-3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующие повторения;

- повторяю те упражнения с детьми, которые доставляют им радость;

- предусматриваю постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце непосредственно организованной деятельности;

- чередую нагрузки на все основные группы мышц.

       Один раз в месяц непосредственно образовательную деятельность по развитию движений детей раннего возраста провожу в различных вариантах:

 -  по единому сюжету («Прогулка в лес», «На бабушкином дворе» и т.п.);

- тренировочное занятие («Дорожка с препятствиями»);

-  построенную на одном движении;

-  построенную на подвижных играх.

              Непосредственно образовательную деятельность по образовательной области «Физическая культура» провожу в игровой форме, с введением увлекательных упражнений во всех частях организованной деятельности, что способствует повышению интереса детей, развитию эмоциональных чувств.

        Движение и игра для малыша не только жизненная необходимость - это сама жизнь. И самой правильной формой физического развития детей является игра. Поэтому в своей работе я использую только игровую форму проведения непосредственно образовательной деятельности, гимнастик. Знакомлю детей с новыми игрушками и обучаю их разнообразным движениям с ними. Кроме того, придумываю множество движений и в играх с образными игрушками. Например, усадив на стулья кукол, дети показывают им, как правильно подлезать под скамейку, и вот обычное движение превращается в забавную игру. А главное в этом - то, что дети многократно самостоятельно повторяют движение. Стараюсь значительно разнообразить движения и в играх с использованием физкультурных пособий (мяч, обруч). Сначала действия с ними предельно просты и не носят специфического характера, но потом я говорю им, что на пример, обруч "превращается" в машину, в домик, в гнездышко... Затем в детские игры я включаю более сложные физкультурные пособия (скамейки, кубы, ящики и другие).

               Музыкальное сопровождение - еще один способ заинтересовать детей. Для осуществления использую ноутбук. Весёлая музыка повышает двигательную активность детей, создает хорошее настроение, заряжает положительной жизненной энергией. При организации и проведении двигательной активности детей не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Яркими жестами, хлопками дети выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Они уверены в успехе, у них всё получается. В своей работе я так же большое внимание уделяю и закаливающим мероприятиям, что является неотъемлемой частью полноценного физического развития.

Прежде всего - это:

- соблюдение температурного режима в группе;

- правильная организация прогулки и её длительность;

- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние ребёнка;

 - облегчённая одежда в детском саду.

           С детьми провожу следующие закаливающие процедуры:

- коррегирующая гимнастика, ходьба босиком по дорожкам «здоровья» (профилактика плоскостопия и нарушения осанки);

-дыхательная гимнастика после сна;

- умывание, мытьё прохладной водой рук по локоть;

-подвижные игры и упражнения для укрепления мышечной и костной ткани, опорно-двигательного аппарата;

-упражнения и игры на разгрузку мышечного и эмоционального напряжения, релаксация.

          Дети с большим желанием стали играть в игры с речевым и музыкальным сопровождением, атрибутами, проявляют яркие эмоции, стараются выполнять правила, адекватно вести себя и, конечно, ищут любые возможности, чтобы перенести усвоенные игровые умения и навыки в самостоятельную деятельность. Умение **дошкольника** самостоятельно организовать знакомую игру и выполнять различные игровые упражнения – показатель высокого уровня **развития ребёнка**.

Полное удовлетворение потребности в движении особенно важно в **младшем дошкольном возрасте**, когда формируются все основные системы и функции организма. **Двигательные навыки**, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Потому, работая в группах с **младшими дошкольниками**, ставлю перед собой задачу **развивать и обогащать двигательную активность детей младшего дошкольного возраста** с учётом интеграции образовательных областей.