

Пояснительная записка к презентации «Двигательная активность детей в разновозрастной средней – старшей группе» Смирнова Т.В.

Слайд 1

В. А. Сухомлинский писал, что *от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

Важнейшей задачей ДООУ сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

И это закреплено законодательно. Так, например, Федеральный закон об образовании в РФ от 29.12.2012 № 273 ФЗ, вступивший в силу 1.09.2013 г. Ст. 41 Охрана здоровья обучающихся:

П. 1.3 Определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул.

П. 1.5 Организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культуры и спортом.

Кроме того требования к физическому развитию детей регулируются в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26, Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2/4 3598-20

Но в тоже время в современном обществе наблюдается тенденция сокращения двигательной активности детей (*гиподинамия*). Все больше ограничивается самостоятельная активность детей (*компьютер, телевизор*).

Слайд 2

Физическое воспитание в ДООУ осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и в повседневной жизни ребенка.

ФГОС выделяет ряд важных принципов, которым должна соответствовать программа ДООУ. Одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой.

Одна из задач ФГОС дошкольного образования направлена на формирование общей культуры личности детей, в том числе здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека, физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Двигательная деятельность - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей ребенка.

Формирование культуры двигательной деятельности служит основой приобщения ребенка к здоровому образу жизни. Это содействует всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, двигательного аппарата, улучшает выносливость организма ребенка.

Через движения он познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные впечатления.

Слайд 3

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Двигательную активность осуществляю согласно двигательному режиму, в который входят:

- динамические паузы
- физкультурные занятия;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулках
- подвижные игры и физические упражнения в группе;
- Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений;
- физминутки на занятиях;
- гимнастика пробуждения после дневного сна;
- физкультурные досуги, праздники 2 раза в год
- двигательная активность на прогулке;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня;

Слайд 4

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Для развития самовыражения и самостоятельной двигательной деятельности детей в групповой комнате создан спортивный уголок с достаточным набором спортивного инвентаря и пособий: скакалки, шнуры, мячи, мешочки с песком, платочки, гимнастические палки, обручи, кегли, шары, массажные шарики, султанчики, игры из бросового материала, схемы выполнения упражнений и т.д. Для организации двигательного режима на прогулке использую выносной материал (мячи, скакалки, дуги).

Слайд 5

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

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 физкультурном зале, а в летнее время на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении (*при плохой погоде*). Комплексы гимнастик беру из пособия «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» Л.И.Пензулаевой.

Для придания эмоциональной окраски и с целью привития интереса к физической культуре могут использоваться различные формы проведения утренней гимнастики: сюжетная, образно – игровая, с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности (например, «Ровным кругом друг за другом»), в форме круговой разминки, оздоровительно – беговая.

Слайд 6

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Цель гимнастики после сна - поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью, физических упражнений, устранение сонливости и вялости; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Здесь комплекс гимнастики берём на 2 недели для обеих групп один и тот же, продолжительность гимнастики 10 мин. Заканчивается гимнастика самомассажем.

Слайд 7

НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основной формой обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей являются физкультурные занятия. Занятия провожу три раза в неделю в первой половине дня (20 мин – средняя и 25 мин старшая группа). Два занятия по методике Л.И.Пензулаевой и одно занятие, если позволяют погодные условия, провожу на улице. Также стараюсь подбирать интересные формы проведения, чтобы детям было интересно, чтобы они с удовольствием выполняли те или иные упражнения. Здесь я использую методику Л.Д.Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам». Физкультурные занятия я провожу по подгруппам. В первую подгруппу включаю детей 5-6 лет, а вторую подгруппу 4-5 лет. Если четырёхлетний ребёнок уже справляется с заданием старших детей и сам хочет выполнять эти задания, то смело может перейти в подгруппу к старшим. Или наоборот, если ребёнок, который не может выполнить нагрузку для старших деток, мы позволяем ему заниматься более лёгкими упражнениями с другой подгруппой детей.

Слайд 8

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Физкультминутка это - кратковременное (*в течение 1 – 2 минут*) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Упражнения беру знакомые детям и просты по выполнению, которые охватывают в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда включаю ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, когда дети долго держали в руках карандаш или кисть (на занятиях изо), включаю упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют мне проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только я замечаю, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения мы разучиваем в режимных моментах, с тем, чтобы потом они выполняли их во время занятий самостоятельно. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки я считаю переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей (обычно на 9-10 минуте занятия). И, наоборот, если вижу, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не провожу, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

Слайд 9

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Большое значение для наших детей имеют подвижные игры и упражнения на внимание и логическое мышление. Смелость, решительность, уверенность в своих силах вырабатывают у детей в командных играх, эстафетах. Стараюсь научить детей смело действовать в игре, выручать товарищей, стремиться вместе выполнить общую задачу.

Подвижную игру на занятии я провожу общей для обеих подгрупп. Только вводится некоторая вариативность применительно к возрасту детей. Так например, если игра с лазаньем («Пожарные на учении», то для четырёхлетних детей выбираем подлезание. А метание в движущуюся цель поручаем только старшим дошкольникам. Если роль водящего выполняет ребёнок четырёх лет, то для старших детей вводим усложнение в выполнении движения. Если на роль водящего назначается ребёнок пяти или шести лет, нужно предусмотреть усложнение как для него, так и остальных детей этого возраста, а младшие будут действовать в несколько облегченных условиях. Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми для закрепления подвижных, спортивных игр и упражнений.

Слайд 11

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Главная цель, которую я поставила перед собой: привить потребность в здоровом образе жизни, спорте. Формировать двигательную активность детей. Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям. Разучивали с детьми оздоровительные гимнастики (дыхательную, пальчиковую, массаж лица), говорили о полезных продуктах, играли в разные подвижные игры. Настя представила ребятам свой проект «Зачем нам носик?», в котором рассказала, как вирус попадает в организм человека и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Слайд 12

И в заключении я хотела бы сказать, что в процессе моей работы, обогащая знания детей о важности физической культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нём я заметила, что основным результатом стала положительная динамика снижения уровня заболеваемости.