

Организация двигательной активности детей в ДОУ №5 «Радость» города Дубны Московской области.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка – дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное влияние на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин.

Главное содержание физического воспитания в нашем детском саду составляют разнообразные виды двигательных действий и подвижные игры, которыми дети овладевают и в которые должны систематически упражняться. Это основные движения (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метание, ползание и лазание), общеразвивающие упражнения (с предметами и без), ритмическая гимнастика, элементы аэробики, построения и перестроения, игры (подвижные и элементы спортивных), спортивные упражнения (ходьба на лыжах и др.).

Организации двигательного режима в ДОУ придается особое значение. Главная задача педагогов – установление индивидуальных особенностей потребности ребенка в движении. В детском саду используются различные варианты двигательной деятельности детей. В течение месяца каждый вариант повторяется не более двух раз.

Варианты двигательной активности детей в ДОУ:

- в форме подвижной игры;
- танцевально – ритмические упражнения;
- занятия физической культурой
- гимнастика после сна
- музыкально – ритмические упражнения;
- гимнастика для глаз;
- в форме подвижной игры;
- с использованием нетрадиционного оборудования (тренажеры)

Развитие интереса к движениям формируются на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким, поэтому главное место в физическом воспитании занимают разные формы активного отдыха: спортивные праздники, досуги, соревнования, Дни здоровья, походы и пр.

В рациональном сочетании с другими видами работ по физическому воспитанию создается целесообразный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности, закаленности детей.

Слаженная деятельность взрослых (сотрудников детского сада и родителей) и детей позволяет добиваться активного эмоционального отдыха и является пропагандой здорового образа жизни, как среди ребят, так и среди взрослых. При любой форме организации активного отдыха главная забота коллектива о том, чтобы никто из детей не находился в рядах посторонних зрителей, болельщиков. Большое место отводится подвижным играм, разнообразным интересным показательным выступлениям детей, которые создают возможность активного участия всех детей сада.

Таким образом, широкое использование физических упражнений в виде спортивных игр, занятий физкультурой, в комплексе с закаливающими процедурами, способствует эффективному, всестороннему развитию и оздоровлению детей.

Формы образовательной деятельности по физическому развитию.

Содержание	Возраст	В режимные моменты	В совместной деятельности взрослого и детей	В самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с семьей
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии.</p>	<p>Млад. дошк возраст</p>	<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая - тематическая -сюжетно-игровая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа</p>	<p>Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>		<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Игра Подражательные движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс</p>	<p>Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию: -сюжетный</p>		

		-подражательный комплекс - комплекс с предметами Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Индивидуальная работа	комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами		
3.Подвижные игры		Утренний отрезок времени Игровые упражнения Игра Подражательные движения Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Индивидуальная работа	Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию. Подвижная игра большой и малой подвижности		
Активный отдых		Физкультурный досуг Физкультурные праздники			

<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения</p>	<p>Старший дошк возраст</p>	<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения, движения Индивидуальная работа Утренняя гимнастика: -классическая - тематическая -сюжетно-игровая -полоса препятствий Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p>	<p>Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p>		
<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>		<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа</p>	<p>Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс подражательный комплекс - комплекс с предметами Физкультминутк и Динамические паузы</p>		

		<p>Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице поход</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>			
3.Подвижные игры		<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -ритмические</p> <p>Прогулка Подвижная игра малой и большой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>	Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр		
4.Спортивные упражнения		<p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения,</p>	Организованная образовательная		

		<p>движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Динамическая пауза</p>	<p>деятельность по физическому воспитанию.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>		
5. Спортивные игры		<p>Утренний отрезок времени Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Прогулка Организованная образовательная деятельность по физической культуре на улице</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Дидактические игры</p>	<p>Организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию: игровая, тематическая.</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> <p>Динамические паузы</p>		
6. Активный отдых		<p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья</p>			

Система физкультурных мероприятий в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ				
1.	Определение уровня физического развития.(антропометрия) Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Физическая культура в зале (на воздухе)	Все группы	2 раза в неделю (1 раз)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
6.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
9.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	День здоровья	Все группы, кроме первой младшей	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп

Формы образовательной деятельности по становлению ценностей здорового образа жизни.

Содержание	Возраст	В режимные моменты	В совместной деятельности взрослого и детей	В самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с семьей
<p>-культура гигиены умываться, чистить зубы, расчёсывать волосы, полоскать горло и рот, устранять порядок в одежде вытираться только своим полотенцем навыки гигиены в туалете культура разговора в помещении -понимать своё состояние различать и понимать своё физическое и эмоциональное состояния -одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения -выполнение простейших закаляющих процедур</p>	<p>Вторая группа раннего возраста</p>	<p>дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) развлечения</p>	<p>Игры сюжетно-подражательные</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение.</p>
<p>-знание о полезном питании -элементарные навыки приёма пищи</p>	<p>Младшая группа</p>	<p>дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения</p>	<p>Игры сюжетно-подражательные</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, интернет общение</p>
<p>-культура гигиены содержать своё тело в чистоте пользоваться только своими предметами гигиены знать правила гигиены в туалете</p>	<p>Средняя группа</p>	<p>дидактические игры, иллюстративный</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные</p>

<p>культура разговора в помещении знать общественные гигиенические правила -понимать своё физическое и эмоциональное состояние различать, понимать и выражать свои чувства при общении -одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения -выполнение закаливающих процедур -знание о полезном питании -элементарные навыки приёма пищи - навыки пользования столовыми предметами</p>		<p>материал, чтение художественных</p>			<p>мероприятия, мастер-классы, интернет общение</p>
<p>-культура гигиены умею беречь себя и своё тело имею знания о здоровье и здоровом образе жизни предметами гигиены знаю и применяю общественные гигиенические правила -понимать своё состояние умею выражать свои чувства при общении умею сопереживать -одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения -выполнение закаливающих процедур -знание о полезном питании -умения в культуре приёма пищи - умения пользования столовыми предметами</p>	<p>Старшая группа</p>	<p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг.</p>	<p>Обучающие игры (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения Организованная образовательная деятельность</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры Игры на воздухе, с водой и песком. Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение</p>

<p>-культура гигиены умею беречь себя и своё тело имею знания о здоровье и здоровом образе жизни предметами гигиены знаю и применяю общественные гигиенические правила -понимать своё состояние умею выражать свои чувства при общении умею сопереживать -одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения -выполнение закаливающих процедур -знание о полезном питании -умения в культуре приёма пищи - умения пользования столовыми предметами</p>	<p>Подготовительная группа</p>	<p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</p>	<p>Занятия-развлечения Организованная образовательная деятельность</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение</p>
--	--------------------------------	---	---	-----------------------------	---

Система оздоровительных мероприятий в ДОУ.

I. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	медсестра
3.	Прививки против гриппа	По согласию родителей	осень	медсестра
II. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, младшие воспитатели
III. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, во время организованной образовательной деятельности по физической культуре	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по массажным дорожкам	Все группы	После сна, во время организованной образовательной деятельности по физической культуре	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все группы	После сна, во время организованной образовательной деятельности по физической культуре	Воспитатели
4.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Занятия кружка «Здоровячок» с использованием тренажеров.

Наиболее целесообразны и полезны занятия на тренажерах для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени они достаточно хорошо владеют разными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. В этом возрасте дети способны анализировать свои движения и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельных упражнениях на тренажерах. Они стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности - силу, ловкость, смелость. Занятия на тренажерах позволяют им это сделать.

Для достижения оздоровительного и развивающего воздействия упражнений на тренажерах мы проводим их с учетом индивидуальных возможностей детей, особенностей их физического и двигательного развития. Начинаем занятия на тренажерах с самых простых движений и постепенно переходим к более сложным. Ознакомление детей с тренажерными устройствами проводим небольшими группами (5-6 человек) или индивидуально, объясняя при этом, как надо пользоваться тем или иным устройством, оказывать помощь, обеспечивать страховку тем, кто затрудняется в выполнении упражнений. При определении физической нагрузки проводим строгий индивидуально-дифференцированный подход. О самочувствии детей при занятиях на тренажерах мы судим по внешним признакам утомления (учащение дыхания, покраснение лица, потливость).

Занятия с простейшими тренажерами проводим по традиционной методике. Вводная часть физкультурного занятия, как правило, состоит из ходьбы в разном темпе, легкого непрерывного бега от 1,5 до 3 минут. В основную часть занятия вместо комплекса упражнений общеразвивающего воздействия включаются упражнения с простейшими тренажерами, которые могут выполняться со всеми детьми одновременно. После выполнения упражнений с тренажерами детям предлагаются основные виды движений и одна подвижная игра. Заканчивается занятие малоподвижной игрой или спокойной ходьбой с выполнением упражнений на дыхание.

Для занятий со сложными тренажерами требуется тщательное продумывание их содержания и организации. В самом начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 5 минут (ходьба в разном темпе, переходящая в бег, непрерывный бег не более двух минут). Мы распределяем детей на подгруппы с учетом уровня двигательной активности и физической подготовленности, тем самым осуществляя индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку.

В основную часть занятия вместо общеразвивающих упражнений и основных движений включаем упражнения на велотренажерах или других тренажерах сложного устройства, длительностью от 3 до 5 минут, при этом через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд. Выполнение этих упражнений организуется по подгруппам (по 5-6 человек). Одна подгруппа детей занимается на велотренажерах под руководством воспитателя по физической культуре, который наблюдает за детьми, контролирует физическую нагрузку, следит за состоянием каждого ребенка. Другая подгруппа в это время выполняет произвольные движения с разными пособиями: мячами, обручами, скакалками и др. За двигательной активностью детей следит воспитатель группы. Через 8-10 минут подгруппы меняются местами.

Особого внимания требуют дети, имеющие низкий уровень двигательной активности и слабую выносливость. Для таких детей физическая нагрузка должна быть невысокой и увеличение нагрузки должно быть строго дозировано. После первой минуты работы на тренажере детям предлагается отдых в течение одной минуты, а затем вновь можно поупражняться в течение двух-трех минут в медленном или среднем темпе, делая при этом перерывы через каждую минуту по 30 секунд.

На занятиях с тренажерами применяем игровые приемы, используя разные образы, например: «Скачем на лошадке», «Останови лошадку», «Гонка велосипедистов» и др. После выполнения упражнений на тренажере детям предлагаем игровое упражнение или подвижную игру средней степени интенсивности.

В конце физкультурного занятия проводим комплекс упражнений на расслабление, такие как «Цветы распускаются», «Листья опадают», «Снежинки тают» и т.п., во время которых дети выполняют разнообразные движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Так как в зале имеется несколько видов тренажеров, то мы организовываем занятие по методу круговой тренировки. Суть ее состоит в том, что после минуты упражнений на одном тренажере дети по кругу переходят к другим.

Занятия по степ-аэробике.

Еще одной из нетрадиционных форм работы по физическому развитию детей является степ – аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2015- 2016 учебного года. В процессе работы мы разработали дополнительную образовательную программу «Степ – аэробика для дошкольников».

Разработанная программа позволяет добиваться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий, позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).