**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 21 "Мозаика"**

**Семинар-практикум для педагогов**

**"Организация двигательной**

**активности в течении дня"**

Подготовила и провела:

Труханова Ирина Сергеевна,

воспитатель по физической культуре

Углич

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Что вы понимаете по "двигательной активностью" в детском саду?** |  |
| **2. Двигательная активность** — главное условие нормального роста и развития организма. |  |
| 3.Сколько времени должно отводится двигательной активности ребенка в течении дня?  Двигательную активность , которую реализует с детьми инструктор по физической культуре составляет только 20 %, а 70 % процентов организации ложится на плечи педагога.  Для педагогов детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности.  Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.  Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Поэтому наша задача реализовать двигательную активность в полном объеме во время нахождения ребенка в детском саду. |  |
| **4. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. А так же способствует:**  **• повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;**  **• росту физической работоспособности;**  **• нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;**  **• появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.** |  |
| 5. Сейчас мы разберем из чего состоит режим двигательной активности в детском саду в течение дня. А на следующей неделе я расскажу про наполняемость двигательных центров в группе, с помощью которых можно ее осуществлять. |  |
| **6. Утренняя гимнастика** должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 8-10 мин на воздухе или в помещении. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.  Выполнение зарядки укрепляет и физическое, и психическое здоровье — ребёнок испытывает положительные эмоции |  |
| **7. Виды утренней гимнастики.**  **Традиционная гимнастика - непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ 6-7 упр., подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются ОРУ с различными пособиями.**  **Гимнастика игрового характера построена на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.**  **Гимнастика с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей, спортивных снарядов. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.**  **Ритмическая гимнастика .Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыку подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами)** |  |
| 8. В любом из видов гимнастики должна сохраняться **структура.**  В начале утренней гимнастики дается ходьба (обычная, с высоким подниманием колен и другие виды) это помогает  организовать детей, сосредоточить их внимание. В начале и в конце гимнастики для предупреждения плоскостопия следует давать разные виды ходьбы в сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп.  После ходьбы дается бег: врассыпную, в колонне по одному, по двое, на месте, с продвижением в разных направлениях и разными способами.  В гимнастику включаются разные виды прыжков: на одной, двух ногах, на месте с продвижением вперед, в разных направлениях.  Общеразвивающие  упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз. Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей.  Во время выполнения упражнений воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, оказывает помощь, делает указания, подбадривает.  Особое внимание уделяется дыханию, положению туловища.  В конце гимнастики после бега в сочетании с ходьбой выполняются  упражнения на дыхания.  **Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики:**  -не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;  -никакой заорганизованности, строгих правил, требований;  -нужно обеспечить  полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок  выполняя их получал радость; |  |
| 9. -во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки в соответствии с возрастом |  |
| 10. В начале нашей встречи я раздала цветные квадратики, ваша задача объединиться в группу по цвету, придумать и реализовать здесь каждый вид зарядки. На экране показано какая группа, какую зарядку проводит, время подготовки 5 минут.  Картотека утренних гимнастик на каждую возрастную группу у меня хранится в электронном виде, укажите почту, я сделаю рассылку. |  |
| **11. Физкультминутка** (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.  Цель её - повысить или удержать умственную и физическую работоспособность детей, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий.  Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги). Физкультминутка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Удочка», «Бой петухов», а также из произвольных движений детей с физкультурными пособиями. Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин., доступны детям с разным уровнем ДА. Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения. Продолжительность физкультминутки не более 10минут.  По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места. |  |
| **12. Физкультурные занятия** – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Проводятся 3 раза в неделю первой половине дня (одно на воздухе). |  |
| 13. Давайте посмотрим на структуру физкультурного занятия. В декабре я покажу показательное занятие, и уже подробно разберем структуру занятия на практике. |  |
| 14. А теперь рассмотрим как должны взаимодействовать инструктор физической культуры и воспитатель на занятиях физической культуры |  |
| **15. Прогулка.**Прогулка - благоприятное время для проведения двигательной активности с детьми и организации их самостоятельной работы. Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное, то лучше прогулку начать с наблюдения, игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, продолжительностью 10-15 минут. а если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр продолжительностью 25-30 минут. На прогулке желательно планировать 1 подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения и усвоения этих правил. Кроме того, воспитатель должен наметить движения и игровые упражнения для индивидуальной работы. Этот материал желательно подбирать в соответствии с основными движениями, включенными в занятия.  Кроме п/игр на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, равновесии. В программное содержание зимней прогулки могут быть включены игры-эстафеты на санках и лыжах, игры с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию основных движений (ходьба и бег, метание снежков, прыжков-спрыгиваний и т. п.). |  |
| **16. Оздоровительный бег на воздухе** в среднем темпе является важнейшим средством воспитания как двигательной активности, так и формирования общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, в начале утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем ДА предлагают пробежать два круга (300м, а детям с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга. Вначале проводиться небольшая разминка для всех групп мышц. Затем, дети бегут «стайкой». Первые один-два круга воспитатель бежит с ними, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находиться то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление. |  |
| **17. Корригирующая гимнастика после сна.**Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные комплексы гимнастики.  Варианты гимнастики после дневного сна  - разминка в постели и самомассаж;  - гимнастика игрового характера;  - ходьба по массажным дорожкам. |  |
| **18. Индивидуальную работу** с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей. |  |
| **19. Самостоятельная двигательная деятельность детей.**Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря. Для групповых участков подобрать выносное оборудование. Размещение его и подбор должны соответствовать возрасту и поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка. Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей и саморазвития. |  |
| 20. Двигательный режим складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных мероприятий. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА. |  |
| 21. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень овладения двигательными умениями. |  |
| 22. При организации самостоятельной и организованной двигательной деятельности хочу поделиться следующими рекомендациями:  • обеспечить каждому ребенку возможность двигаться по своему усмотрению в любое время дня;  • наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости прийти на помощь;  • предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто не мешает, оберегать это пространство;  • привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;  • пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;  • обыгрывать новые пособия и игрушки, показав, как по-разному можно с ними действовать (например, по доске - ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой и т.д.);  • не усаживать на место чрезмерно подвижного ребенка, полезнее внести в его бесцельный бег целесообразность, подсказать сюжет;  • иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения, вызвать интерес к ним;  • периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их по-разному;  • обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений;  • использовать различные виды проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики;  • включать в план физкультурно-оздоровительных мероприятий походы, пешие прогулки;  • для проведения культурно-массовых мероприятий активно использовать работу с родителями, вовлекать их в совместную деятельность с детьми в режиме дня ДОУ;  • использовать нестандартное оборудование;  • по возможности увеличивать количество пособий, одновременно используемых на занятиях физической культуры детьми, выполняя одинаковое упражнение;  • регулярно проводить работу по развитию движений вне занятий (как в помещении, так и на прогулке) максимально используя физкультурное оснащение игровых и спортивного участка;  Таким образом, предложенные рекомендации, включающие в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания и развития, позволят сформировать необходимый двигательный режим дошкольников в ДОУ. |  |
| 23. Завершим наш семинар на музыкально зажигательной ноте. Вы повторяете за мной движения, а когда заиграет проигрыш, вы выбираете движения по своему усмотрению, если вам все было понятно и интересно - большие пальцы вверх, если остались вопросы - большие пальцы вперед, если время потратили зря - руки скрещены на груди. Начинаем! |  |
| 24. Спасибо за внимание! |  |