

# Совместная и самостоятельная двигательная активность детей 1 младшей группы 2014-2015 год

Киселева Анастасия Александровна  
Воспитатель

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им. Применяем на утренней гимнастике и различные пособия: кубики, флажки, ленты, мячи, что способствует повышению степени двигательной активности детей. Утреннюю гимнастику проводим в игровой форме, куда включаем общеразвивающие упражнения имитационного характера («снежинки кружатся», «птички летают» и т. п.) . Создаем целый сюжет из имитационных движений.

Физкультминутки на занятиях умственной деятельностью применяются с целью предупреждения утомления на занятии, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин. Для проведения физкультминуток используем разные формы: упражнения общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, ног, туловища, движения, сопровождаемые речью («Мы листики осенние на веточках сидели. Ветер дунул, полетели. Летели. Летели, на землю сели. »), имитационные движения (показать, как «кошка умывается», как «зайчик прячется, прислушивается» и т. п., игровые упражнения («Зайка серенький сидит... »).

Занятия по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю. Поддержанию оптимальной двигательной активности детей на занятии

способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей на занятии, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр. Организуя прогулку мы учитываем, какие занятия предшествовали ей. Если они носили подвижный характер (физкультура, музыка, то прогулку начинаем с наблюдения или самостоятельной деятельности детей. Если же дети на занятиях были ограничены в движениях, то прогулку начинаем с проведения подвижной игры, игровых или спортивных упражнений. При выборе подвижных игр и игровых упражнений мы учитываем время года и состояние погоды. При холодной погоде игры с активными движениями (бег, прыжки) чередуем с видами деятельности умеренно подвижного характера (ходьбой, метанием, подлезанием). Такое чередование характера и темпа двигательной деятельности создаёт возможность отдыха для детей и предохраняет их как от замерзания, так и от перегревания, поддерживает положительно – эмоциональное состояние психики. Регулировать двигательную активность детей на прогулке помогают и трудовые поручения.

Самостоятельная двигательная активность, возникает по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для создания новизны и поддержания интереса к действиям, для более организованной самостоятельной двигательной деятельности мы не только предлагаем детям разнообразный физкультурно-игровой материал, но и по-разному группируем пособия, показываем способы их применения. Например, кегли можно использовать для метания, перешагивания, ходьбы между ними, как ориентир в играх-эстафетах; обручи – для прыжков, подлезания, метания, прокатывания друг другу, в качестве «домика» в подвижных играх. Это позволяет избежать однообразия двигательной деятельности детей, повышает их двигательную активность, развивает творчество.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы. Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы. В дополнение к дыхательной гимнастике проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из

предметов, способствующих массажу стопы: коврики с нашитыми пуговицами, крышками.

По нашему мнению успехов в укреплении здоровья дошкольников, их полноценном развитии, оптимизации двигательной активности можно добиться только при наличии единой системы физического воспитания в детском саду и семье. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и прилагают для этого соответствующие усилия. Так и наши родители принимают участие в совместной работе по укреплению и сохранению здоровья детей.

Таким образом, мы обеспечиваем необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском дошкольном образовательном учреждении.