

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 22 «Планета детства»

## Консультация для воспитателей

# «Формы организации двигательной активности детей»

*инструктор по физической культуре  
Золотов С.О.*

*г. Ханты-Мансийск, 2021*



**Цель: совершенствовать работу в ДОУ по физическому развитию, стимулировать потребность у педагогов в познании двигательной активности детей.**

**Задачи:**

- 1. Формировать представление педагогов о понятии «двигательная активность».**
- 2. Формы организации двигательной активности.**
- 3. Способы повышения двигательной активности детей старшего возраста на занятиях по физической культуре.**



*Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности.*

*Двигательная активность (ДА) - суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.*

## *Основные признаки утомления (по Н.Аксариной):*

- 1.нарушение недавно сформированных умений;*
- 2.нарушение координации мелких движений, замедленность их;*
- 3.длительные отвлечения;*
- 4.примитивные манипуляции (накладывание, постукивание, бросание предметов и др.);*
- 5.появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например, сосание пальцев, раскачивание;*
- 6.повышенная раздражительность;*
- 7.зевота.*

# *В теории и методике физического воспитания выделяют:*

- ❖ регламентированную ДА*
- ❖ частично – регламентированную ДА*
- ❖ нерегламентированную ДА*



**Регламентированная двигательная активность** - суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

**Частично-регламентированная двигательная активность** - это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

**Нерегламентированная двигательная активность** - объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).



*Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:*

- ❖ чередование активной и пассивной деятельности;*
- ❖ увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;*
- ❖ использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.*
- ❖ отсутствие творчества в двигательной деятельности.*





## **Двигательная активность способствует:**

- *повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;*
- *росту физической работоспособности;*
- *нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;*
- *появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.*



**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям:

- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой



**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей

# Формы организации утренней гимнастики

- ◎ Традиционный комплекс утренней гимнастики
- ◎ Утренняя гимнастика в игровой форме
- ◎ С использованием полосы препятствий
- ◎ С включением оздоровительных пробежек
- ◎ С использованием простейших тренажеров.



# Гимнастика после дневного сна

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

# *Подвижные игры и физические упражнения на прогулке*

*Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:*

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;*
- совершенствование, имеющихся у детей навыков с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;*



- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;*
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.*



# Физкультминутка



Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

## Цель:

- повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятии
- обеспечить кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища.

# **Дополнительные виды занятий двигательного характера**

- **оздоровительный бег на воздухе;**
- **пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;**
- **двигательная разминка во время перерыва между занятиями;**
- **индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;**
- **прогулки-походы в парк;**
- **корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела;**
- **использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.**

Форма организации двигательной активности в режиме дня	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Зарядка, утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	6-10 минут 2-4 раза в день	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	2-4 раза в день	2-4 раза в день	2-4 раза в день
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	20 минут в месяц	30 минут в месяц	30 минут в месяц	40-50 минут в месяц
Спортивные праздники	30 минут 2 раза в год	40 минут 2 раза в год	50 минут 2 раза в год	60 минут 2 раза в год
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно			



Спасибо за внимание!!!

