

Кудринская Наталья Алексеевна

воспитатель

МДОУ Д/С №122

г. Сочи, Краснодарский край

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Аннотация: в статье описаны виды деятельности для повышения двигательной активности дошкольников в режиме дня ДОУ.

Ключевые слова: дошкольный возраст, самостоятельная деятельность, активность.

Задача педагогов – создание всех необходимых условий для того, чтобы дети росли физически развитыми, здоровыми и крепкими.

«Движение – это жизнь» – эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

Оздоровительная работа в нашем саду и, в частности, в моей группе имеет своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка. В ДОУ созданы следующие условия для реализации этой цели: физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием, современные физкультурные уголки в каждой группе.

Каждый день, начинаю день с утренней гимнастики, в тёплый период года на улице, в холодный – в музыкальном зале. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им, по окончанию обязательно проводится подвижная игра.

Во время непосредственной образованной деятельности, всегда провожу 1–2 физкультминутки и пальчиковую гимнастику, с целью

предупреждения утомления на занятии, связанном с длительным сидением в одинообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Обязательно постоянно контролирую осанку детей во время приема пищи и НОД.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности. На прогулке в первой и во второй половине дня мы с детьми играем в подвижные и малоподвижные игры. Очень нравится ребятам играть в игры – эстафеты. Играем в кругу своей группы и с детьми нашей параллели. Организовываю самостоятельную двигательную деятельность: игры с мячом (футбол, баскетбол, вышибала, горячая картошка), игры с обручем, игры со скакалкой, хоккей. Регулировать двигательную активность детей на прогулке помогают и трудовые поручения. Выполнение таких поручений как поднести веранду, дорожки, помочь расчистить участок от листьев, вынести игрушки и пособия вызывает у малоподвижных детей активные действия. Чрезмерно подвижным поручаю расставлять пособия на участке, насыпать корм в кормушки для птиц, собирать крупный мусор, ветки в корзину, т.е. то, где нужны точные, небыстрые движения.

Особое внимание отвожу самостоятельной двигательной деятельности, возникающей 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.

Во время дневного сна, ребята слушают аудио-терапевтические сказки, поучительного характера. В этот период они успокаиваются и отдыхают. После сна проводится обязательная гимнастика пробуждения, начинается она, лёжа на кровати, и заканчивается, стоя возле нее.

Во второй половине дня в группе провожу дидактические игры с мячом, кубиком и другими предметами, инсценировки сказок, разучиваем хороводные игры.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Растим здорового ребёнка – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
3. Снигур М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. – 2009. – №3
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001.
5. Шишкина В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: метод. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2006.
6. Железниченко С. Обеспечение двигательной активности в течение дня у детей среднего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/obespechenie-dvigatelnoi-aktivnosti-v-techenie-dnya-u-detei-srednego-vozrasta.html> (дата обращения: 12.12.2018).