

## **Двигательная активность детей второй младшей группы.**

Выполнила Иванова Л.Н. – воспитатель МКДОУ детского сада «Аленушка» поселок Светлогорск.

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека. Движение является врожденной, жизненно необходимой потребностью человека, именно поэтому важно её полное удовлетворение особенно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Таким образом, интенсивность и характер психофизического развития детей, здоровье зависит от их двигательной активности, а также способствует:

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

Из чего состоит режим двигательной активности в течение дня:

- Подвижные игры во время утреннего приёма
- Утренняя гимнастика
- Динамическая пауза во время обучающих занятий и между ними (физкультминутки, релаксация)
- Физкультурные занятия
- Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях
- Двигательная деятельность на прогулке
- Корригирующая гимнастика после дневного сна
- Динамический час во второй половине дня
- Самостоятельная двигательная деятельность детей

**Задачей** двигательной активности детей является становление мотивации двигательной активности. Накопление и обогащение двигательного опыта. Сохранение здоровья. Развитие физических качеств.

**Цели:** Развивать моторику крупных и мелких мышц, координацию движения. Развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость. Воспитывать самостоятельность, активность, положительных взаимоотношений со сверстниками.

**Модель двигательного режима в течении дня:**

**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. Они разучиваются на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.



**Физкультминутка** (кратковременные физические упражнения) проводятся в 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, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно мышцы спины, которые находятся в статическом состоянии, мышцы кисти руки.

Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги).



**Физкультурные занятия** – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Проводятся 3 раза в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 15мин., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин., 5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин.

**Основные типы физкультурных занятий:**

- традиционное
- тренировочное
- игровое

- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- контрольное

**Прогулка.** Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное, то лучше прогулку начать с наблюдения, игры и упражнения желательнее 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 желательнее 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 желательнее подбирать в соответствии с основными движениями, включенными в занятия.

Кроме п/игр на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, равновесии. Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с использованием заданий (присесть, повернуться и т. д.). 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.).



**Корригирующая гимнастика после сна.** Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также 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.



### **Комплекс оздоровительных мероприятий:**

**Цель:** гармоничное физическое и духовное развитие детей, формирование основ здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:** Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;

Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы лица, активизируя биологически активные точки;

проводить профилактику плоскостопия;

формировать правильную осанку;

осуществлять комплекс закаливающих процедур ;воздушные ванны, босоножье;

закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;

воспитывать у детей желание самостоятельно организовать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.



**Динамический час во второй половине дня.** Каждая группа имеет закреплённое за ней время посещения физкультурного зала, где можно поиграть с детьми, отработать движения, посоревноваться.



**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 (мячи, обручи, мешочки, шнуры, ленты, платочки, ребристая доска и т. д., шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, шашки и др. Для групповых участков подобрать выносное оборудование (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). 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 даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей и саморазвития.



### **Дыхательная гимнастика**

Залогом прочного здоровья является хорошо развитая грудная клетка и формирование правильного дыхания



**Пальчиковая гимнастика** для детей или упражнения для **развития пальчиков** — **эффективный способ развития мелкой моторики**. Она положительно влияет на **развитие речи**, а также переключает малыша на его телесные ощущения, таким образом, успокаивая его. **Пальчиковая гимнастика** для детей усиливает согласованную деятельность речевых зон и **способствует лучшему развитию** памяти и воображения малыша, а его **пальцы** и кисти рук приобретают гибкость и ловкость.

"**Пальчиковые игры**" являются очень важной частью работы по **развитию мелкой моторики**. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они **способствуют развитию речи**, творческой деятельности.



### **Самомассаж**

**Точечный массаж** — это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет.

. Цель комплексов **массажа** заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у **детей**, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

- начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.



**Подвижные игры** способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.



### **Самостоятельная двигательная активность**

Несмотря на большую работу воспитателей по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовать **самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства**. В группе, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. То же самое и в квартире, где места зачастую еще меньше.

Таким образом, одной из важных задач является научить **детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади (группы, квартиры и т. п.)**.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра.

Опыт работы в детском саду показывает, что дошкольники предпочитают такие творческие игры, как: "Домики" (организуют домик и обустраивают его); "Больница"; "Магазин"; "Гараж" (или подобные игры с машинами). Кроме того, дети любят делать постройки из крупного и мелкого конструктора "Лего", обыгрывая их. Из настольных игр они выбирают разнообразные лото, много рисуют и раскрашивают.

