



Повышение двигательной активности дошкольников в свободной деятельности и при проведении НОД по физической культуре

ВОСПИТАТЕЛЬ МБДОУ ДС № 31 « ГОЛУБАЯ СТРЕЛА»

ПОПОВА АКСИНЬЯ ВИТАЛЬЕВНА

Актуальность

Двигательная активность способствует развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость др. Поэтому, особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условия, которые сложились в данный момент.

Понятие двигательной активности

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю)

Система работы организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста



Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, мы определили приоритеты в режиме дня.



I место в двигательном режиме детей мы отвели:

- НОД по физической культуре. Это основная форма обучения двигательным навыкам и развития двигательной активности детей. Занятия проводились три раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

II место в двигательном режиме детей мы отвели физкультурно-оздоровительным занятиям. В нашем планировании присутствуют общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика



подвижные игры и физические упражнения во время прогулок



физминутки на занятиях с умственной нагрузкой



С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей мы внедрили дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий

оздоровительный бег на воздухе



**пробежки по массажным дорожкам в
сочетании с воздушными ваннами**



**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО
сна**



**двигательная разминка во
время перерыва между
занятиями при открытых
фрамугах**



**корригирующая
гимнастика**



Немаловажное значение в нашей работе мы отвели активному отдыху

недели здоровья



физкультурные досуги



физкультурно-спортивные праздники на воздухе

игры – соревнования, спартакиады



III место мы отвели самостоятельной двигательной деятельности, возникающий по инициативе детей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.



Немаловажную роль мы отвели совместной физкультурно-оздоровительной работе детского сада и семьи

- физкультурные занятия детей совместно с родителями;
- участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.

Благодарю вас за внимание

