Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная общеобразовательная школа № 20 города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Гномик»

**ЗАВЕРЯЮ:**

Заведующий

структурным подразделением

«Детского сада «Гномик»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Бурнаева

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ»**

**Подготовила: воспитатель**

**ГБОУ ООШ № 20**

**г. Новокуйбышевска**

**структурного подразделения**

**«Детского сада «Гномик»**

**Быстранова Е.В.**

г. Новокуйбышевск

**Движение – основа здоровья**

В процессе воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ реализация потребностей в движении у ребенка происходит при помощи подвижных игр, обеспечивающих двигательное развитие, радость, эмоциональный подъем. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребенка и наряду с другими причинами ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками. Игровая деятельность – естественный спутник жизни ребенка, его потребность в активных движениях, жизнерадостных жестах, звуках, мимике. Доказано, что позитивно-эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее действие на организм, могут обеспечить восстановление и укрепление здоровья. Игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, что повышает функциональный уровень всей психической деятельности. Благодаря этим свойствам подвижные игры доступны и здоровым детям, и детям с отклонениями в развитии.

Нами было проведено исследование с целью выявления эффективности влияния подвижных игр на повышение двигательной активности и укрепление здоровья воспитанников. При определении уровня двигательной активности и составляющих ее параметров мы опирались на исследования М.В. Мащенко, М.А. Руновой и В.А. Шишкиной. Для определения естественного дневного объема двигательной активности использовалась методика шагометрии, так как для осуществления нормального физического развития необходимо следить за ребенком в течение дня.

В течение недели проводилось наблюдение за детьми в условиях разнообразной деятельности. Максимальное значение дневного объема в нашем случае приходится на среду и четверг. Средний объем двигательной активности дошкольников должен составлять 15,5 – 17,5 тыс. шагов. Дети с высокой подвижностью показали двигательную активность 12,3 – 14,5, со средней – 10,2 – 14,2, с низкой – 9,9 – 12,5 тыс. шагов в день. Колебания в интенсивности движений (количество движений в 1 мин.) составляли от 46-48 до 52-57 дв./мин., что однозначно ниже ориентировочных, которые составляют 55 – 65 дв./ мин. Продолжительность двигательной активности детей во время пребывания в детском саду составила 260 мин., что тоже ниже рекомендуемой. Таким образом, дети 6-7 лет не выполняют дневную норму двигательной активности по всем основным показателям (объем, продолжительность, интенсивность).

Для распределения детей на подгруппы по уровню подвижности использовались такие показатели:

- преобладающие движения, двигательные предпочтения;

- хаотичность движений, их темп;

- сдержанность, агрессивность;

- стремление к дополнительным движениям в ходе занятий;

- умение осваивать пространство;

- быстро засыпать, быстрая утомляемость и восстановление работоспособности;

- общаться со всеми детьми, эмоциональное состояние в течение дня.

В ходе исследования, проводившегося с детьми подготовительной к школе группы, определилось, что в ней было 3 дошкольника с высокой подвижностью, 8 – со средней и 3 – с малой.

Проанализировав показатели двигательной активности детей в течение дня в различных видах деятельности, установили, что самый высокий объем приходится на утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, организованную двигательную деятельность на утренней и вечерней прогулках и занятиях по физической культуре. Очень малая интенсивность двигательной активности в перерыве между занятиями, на утреннем приеме и физкультминутках.

Диагностика физической подготовленности позволила выявить уровень развития движений и физических качеств. Высокий уровень физической подготовленности определен у троих дошкольников, одиннадцать детей находятся на среднем уровне.

Несмотря на то, что в ДОУ систематически проводятся все физкультурно-оздоровительные и профилактические мероприятия, мы выделили причины, обусловившие низкие результаты:

- недостаточное внимание со стороны воспитателей увеличению двигательной активности детей;

- недостаточность пространства развивающей среды в группе;

- мало уделяется внимания организации игр и игровых упражнений в течение дня;

- некомпетентность родителей в вопросах здорового, активного ребенка.

Таким образом, было решено выявить внутренние резервы повышения двигательной активности детей 6-7 лет, оптимизировать двигательную активность в условиях ДОУ.

Во время физкультурно-оздоровительных мероприятий со старшими дошкольниками важно удовлетворение потребности в движении и ощущение «мышечной радости», поэтому особое внимание обращалось на развитие интереса детей к игровым упражнениям и подвижным играм. Для организации двигательной активности в течение всего дня был проведен отбор подвижных игр, составлен примерный перечень игровых упражнений, подобраны игры-аттракционы. Чтобы занять ребенка и повысить его интерес к движениям, с помощью родителей были изготовлены пособия для прыжков, бега, метания (нестандартное оборудование). До занятий и между занятиями стала обязательной динамическая пауза, так как дети уставали от статических поз, и им предлагались игры средней и большой подвижности. Помимо традиционно проводимых форм физкультурно-оздоровительной работы в течение дня, два раза в неделю проводился комплекс различных игр и игровых упражнений «Живая переменка» во второй половине дня, что позволило значительно увеличить двигательную активность детей в те дни, когда не было физкультурных занятий.

Для воспитателей групп разработали рекомендации по использованию подвижных игр и игровых упражнений на утренней и вечерней прогулках. Если утренний прием детей проходил на улице и присутствовало до зарядки более трети детей группы, проводились игры малой и средней подвижности. В те дни, когда не было физкультурных занятий, в вечернее время проводились подвижные игры с бегом, метанием, прыжками, игры-эстафеты, разучивались новые подвижные игры.

Для организации оздоровительно-игровой среды использовался каждый уголок группы. В группе переставили мебель, продумали расположение игровых и развивающих зон. В спальне с помощью родителей установили комплекс «Крепыш», на котором проводились соревнования в игровой форме: «Кто достанет до колокольчика?» или «Кто выше заберется?» (лазанье по канату), «Кто дольше держит уголок?» (на гимнастических кольцах). В раздевалке расширили зону физкультурного уголка, пополнив его традиционным и нетрадиционным оборудованием. В дверных проемах установили съемные турники, на которых охотно соревновались мальчики. С целью увеличения интереса к играм, особенно у малообщительных, малоподвижных детей, в группе использовали физкультурное оборудование из спортивного зала – наклонную, ребристую доски, мячи-фитболы, детские тренажеры. Физкультурное оборудование размещалось так, чтобы оно было безопасным, доступным, интересным для детей. Если мы замечали, что ребенок верно выполняет упражнение, применялся педагогический прием – метод взаимного обучения. Ему поручалось помочь другому выполнить упражнение, в то время когда воспитатель мог уделять время другим детям.

Для поднятия интереса к играм применялись различные приемы: стихи, объяснение без слов (жестами), «во что будем играть», загадки, карточки-схемы. В играх дети не всегда использовали всю определенную для игры площадь, пытались сократить расстояние при передвижении. Для увеличения двигательной активности можно разбросать «корм» для «птиц» по всей площадке, добавить дополнительные препятствия, превратив обручи в «озера», из веревок сделать «ручей», из скамейки «мост». Если «кота» («лису», «волка») расположить близко, бежать нужно будет быстро, а если расположить далеко, для убегания будет больше времени, что важно для медлительных детей. Используя этот нехитрый прием. Мы побуждали действовать детей с разной скоростью. Также можно усложнить правила в игры, если оговорить, что убегать от водящего можно парами, по трое, с преодолением препятствий, прыжками, подскоками и проч. Все это заинтересовывало детей, и они с удовольствием выполняли движения и упражнения с различным оборудованием. Например, предлагались упражнения: «Не урони мешочек» (мешочек лежит на голове – ходьба прямо, боком приставным шагом, спиной вперед), «Встань на колено» ( с мешочком на голове встать на колено или на оба), «Подбрось мешочек и поймай» и др. Использование в подвижной игре дошкольниками различных простых и одновременно многофункциональных пособий (мешочка, обруча, скакалки, резинки, веревки) позволяет не только оптимизировать двигательную активность, но и способствует профилактике нарушений осанки, плоскостопия и т.п. Также мы использовали ситуации, требовавшие развития воображения: прыгаем не просто из обруча в обруч, а «по кочкам»; лезем не просто по канату, а кого-то «спасаем»; дозорный пожарный залезает на вышку, чтобы убедиться: все в порядке, и т.д. Один раз в неделю с детьми разучивалась новая игра, затем она постепенно усложнялась, дополнялась новыми движениями.

Обязательным и систематическим стало игровое физкультурное занятие, проводимое инструктором по физической культуре. Значительное место отводилось играм-соревнованиям, играм-эстафетам. Для поощрения детей изготавливались медали, значки и т.п. Чтобы прогулка на улице была наполнена разнообразными подвижными играми и соревнованиями, территория детского сада размечалась по зонам: площадка для игры в футбол, спортивных эстафет, метания, игры в «классики». Такое специально организованное пространство позволило детям свободно выбирать интересную для них игру. Воспитатели, планируя организацию детей на прогулке, интересовались, в какие игры они хотели бы поиграть, и выносили соответствующий инвентарь. Признание желаний ребенка – залог формирования устойчивого характера, так как это проявление уважения к нему, принятия его таким, каков он есть. Поскольку мальчики предпочитают заниматься играми с проявлением силы, скорости, ловкости, им предлагались спортивные упражнения и игры с элементами футбола, хоккея, баскетбола, городки, а также катание на велосипеде, самокате, зимой – на лыжах, санках. Время, выделяемое на подвижные игры на прогулке, определялось с учетом предыдущей деятельности детей: если прогулка была после занятия по физической культуре, играли 20 мин., если же предшествующие занятия требовали усидчивости, игра длилась 30-35 мин.

Регулярно проводились беседы с родителями об оборудовании физкультурного уголка дома, о проведении утренней гимнастики, закаливающих процедур, организации двигательной деятельности дома в будни и выходные дни. Один раз в квартал проводились совместные спортивные досуги, в дни открытых дверей родители посещали физкультурные занятия в спортивном зале и бассейне, присутствовали на утренней гимнастике, при проведении закаливающих процедур, гимнастики после дневного сна. Устраивались встречи с медицинскими работниками, психологом, тренерами, инструктором по физической культуре.

Результаты исследования двигательной деятельности детей, проведенного в конце учебного года, показали увеличение объема двигательной активности до 16760 движений в течение дня, продолжительностью до 4,8 ч, интенсивностью до 58-61 дв./мин. Высокий уровень двигательной активности на протяжении всего периода исследования выявлен у трех воспитанников. Средний уровень определен у 10 детей (против 8 в начале исследования), низкий – у одного ребенка (против 3 в начале исследования). Один из дошкольников в группе – часто болеющий ребенок, робкий, не уверенный в себе, не любит активные игры, часто отказывается выполнять задания, требующие большего приложения усилий. Оптимизация двигательной активности у гиперактивных детей проходила за счет предложения разнообразных игровых упражнений и игр на развитие внимательности, координации, требующих точности движений, способствующих уменьшению хаотичных (лишних) движений, мешающих сосредоточиться.

Также отмечена положительная динамика в физическом развитии дошкольников: число детей с гармоничным развитием увеличилось с 6 до 12, а высокий уровень физической подготовленности – от 3 до 5. Оценка состояния здоровья, проведенная в начале и конце исследования, показала возрастание количества здоровых детей в группе с 2 до 4, сокращение числа часто болеющих детей с 5 до 2. При проведении контрольных упражнений в конце учебного года отмечен наибольший темп прироста таких физических качеств, как ловкость (отбивание мяча от пола), гибкость (наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке), сила (бросок набивного мяча), быстрота (бег на 30 м).

В ходе каждодневного наблюдения за дошкольниками было отмечено, что гиперактивные дети стали быстрее и качественнее выполнять различные двигательные задания, они научились управлять своим поведением в соответствии с установленными правилами игр. У малоподвижных детей пробудился интерес к играм и игровым упражнениям, возникло стойкое желание участвовать в коллективных играх и соревнованиях, развилась потребность в двигательной активности и улучшились показатели двигательной подготовленности. Также отмечалось повышение интереса родителей к проблемам физического воспитания детей, стремление некоторых из них активно участвовать в организации разнообразных занятий как дома, так и в детском саду.

Таким образом, разработанная система повышения двигательной активности с помощью применения подвижных игр и игровых упражнений в режиме дня старших дошкольников оказывают благоприятное влияние на общее состояние здоровья и физическое развитие. Игра в соединении с движениями становится необходимым условием здоровьесбережения и средством разностороннего развития дошкольника, привития любви к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни.

**Литература:**

Воспитатель ДОУ, № 10-2012г., стр. 18-23.