

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ДЕТСКИЙ САД № 12 «ЖУРАВЛИК»
города Рубцовска Алтайского края

658207, г. Рубцовск ул. Дзержинского, 9
телефон: 5-93-33, 5-92-39, detcad12@mail.ru

Консультация для воспитателей:

«Самостоятельная двигательная
активность детей в условиях
ограниченного пространства».

Из опыта работ воспитателя

Лопатиной О.В.

2014г.

«Если ограничить двигательную активность детей, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведёт к нарушению условных связей и снижению психической активности».

П. Ф. Лесгафт.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Одна из важнейших задач в этой работе – удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость и т.д.) ребенок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность ведёт к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

В нашем детском саду большое внимание уделяется физкультурно - оздоровительной работе, в т.ч. и организации двигательного режима. Однако важно отметить, что дети часто не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она всё больше ограничивается созданными условиями:

- замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду;
- ограничением двигательной активности на прогулках;
- требованиями (запретами) взрослых: не лезь, не беги и т.д.;
- увеличением продолжительности познавательных занятий с преобладанием статических поз;
- преобладанием статичного времяпрепровождения (просмотр телепрограмм, компьютерные и настольные игры, конструктор, занятия изобразительной деятельностью и т.д.);
- генетической наследственностью (по статистическим данным только 10 % детей являются условно здоровыми).

Но самая главная проблема – несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. В группе, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, бросать мяч, прыгать через скакалку. Таким образом, одной из задач педагогов является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади.

Дети старшего дошкольного возраста, часто очень активные, не могут соотносить свои желания с возможностями группы. Традиционные подвижные игры трудно проводить в групповой комнате, где много мебели, и, кроме того, для таких игр требуется участие нескольких игроков. А если хочется поиграть одному или с двумя друзьями? Надо сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей.

Наблюдая за самостоятельной деятельностью дошкольников, можно определить их индивидуальные предпочтения. Это: постройки из крупного и мелкого строительного материала, сюжетно – ролевые игры «Семья», «Магазин», «Больница»..., настольные игры, рисование и раскрашивание.

Очень незначительное время уделяется играм с оборудованием спортивного уголка и подвижным играм, что приводит к тому, что двигательная активность в помещении значительно ниже нормы.

Для решения этого вопроса предлагается серия игр, учитывающих индивидуальные потребности детей (игровые интересы, необходимость тренировки отдельных групп мышц, задачи развития данного возраста) и позволяющих активно двигаться в условиях группы. Игры вводятся в самостоятельную деятельность детей постепенно. Следует изготовить следующие атрибуты для игр:

-квадраты из ленолиума, дерматина 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре;

-«тихий тренажёр» - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях, разного цвета от пола и до 1,5 м; силуэты детских ножек от пола и до 70 см; разноцветные полосы (5-10 шт.) длиной 1 – 1,5 м. для подпрыгивания.

Атрибуты и игры с ними можно использовать на физминутках, в совместной деятельности. Простота игр, разнообразные варианты применения привычных предметов дают возможность дозировать физическую нагрузку и стимулируют детей и взрослых к придумыванию новых вариантов.

Подвижные игры в условиях группы с новым оборудованием спортивного уголка.

1. «Классики».

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений.

Оборудование: коврики 25х25, разложенные на полу с чередованием: 1 ряд – два коврика рядом, 2 ряд – один коврик, 3 ряд – два и т.д.

Ход: Дети прыгают по коврикам, как по классикам.

1 вариант: ноги вместе – ноги врозь.

2 вариант: две ноги врозь, на одной ноге, две врозь...

3 вариант: ноги скрестно, ноги вместе, ноги скрестно.

2. «Гигантские шаги».

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений.

Оборудование: коврики 25х25 раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребёнка.

Ход: Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик(прямые, боковые шаги, на носках, на пятках, спиной вперёд)

3. «Весёлая дорожка».

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрёстных движений, оречевление пространственных отношений, закрепление цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Оборудование: коврики располагаются по полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход: Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

4. «Займи своё место».

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрёстных движений, оречевление пространственных отношений, закрепление цвета, формы,

Оборудование: Коврики 25х25 располагаются по большому кругу.

Ход: Воспитатель даёт словесное указание игроку:- «встань на коврик с зелёным овалом». После того, как ребёнок выполнил команду, он сам даёт указание следующему игроку, так игра продолжается пока все играющие не займут свои места. по сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу занимают: 1 – свои коврики; 2 – любой коврик. Каждый игрок должен рассказать на каком коврике он стоит.

5. «Достань ягоду».

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Оборудование: силуэты ладошек на стене, выше их изображение ягоды.

Ход: По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право-лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягоду.

6. «Пройди по стенке».

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

Оборудование: наклеенные на стене разноцветные полосы от 1 до 1,5м, на полу мягкий коврик.

Ход: Дети по очереди ложатся на пол и стараются пройти по дорожке на стене. Начиная от пола постепенно поднимают ноги всё выше, переходя в положение «Свечка».

7. «Допрыгни до полосочки».

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право-лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Оборудование: Дети строятся в колонну около полосок, наклеенных на высоте вытянутой руки ребёнка.

Ход: Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

8. «Путаница».

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Оборудование: На стене наклеены силуэты ладошек в произвольном порядке.

Ход: Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право-лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1 вариант: ребёнок играет один и «ходит» руками по стене.

2 вариант: игра в паре «Кто быстрее доберётся до условной метки?» При этом руки могут перекрещиваться, дети меняются местами не отрывая рук от стены.

3 вариант: один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (правая – красная, левая – зелёная).

В групповых комнатах имеется перечень спортивного оборудования. Для увеличения двигательной активности детей разработаны **методические рекомендации по обучению основным видам движений в условиях ограниченного пространства.**

Основные виды движений	Особенности развития детей старшего дошкольного возраста	Методические рекомендации	Игры для самостоятельной деятельности	Пособия и атрибуты
Ходьба	Слабый мышечный корсет. Не сформировано ощущение правильной осанки. Мышцы разгибатели слабее.	Следить за осанкой детей. При ходьбе давать ориентир, чтобы они не опускали голову. Использовать ходьбу на носках с предметом на голове для ощущения правильной осанки. Давать задания с изменением темпа и направления, с разным положением рук. Давать упражнения в ходьбе по песку, с поворотами, с преодолением препятст-	Гигантские шаги-перешагивание различными способами с коврика на коврик. Весёлая дорожка - перешагивание по команде ведущего. Весёлые негрита-та- Перенос мешочков с грузом на голове, ходьба по дорожке здоровья, между шнурами.	Коврики. Коврики. Мешочки, дорожка здоровья.

		вий.		
Бег	Слабая мышечная система. Формирование свода стопы. Формирование координации движений. Быстрое утомление.	Контроль за осанкой во время бега. Следить за согласованностью и неприжённостью движений. Следить за постановкой стоп, не разводя в стороны носки ног. Не требовать сгибания рук в локтях и прижимания их к груди, что сковывает движения, плохо влияет на кровообращение и дыхание. Применять бег на короткие дистанции, чередуя с ходьбой.	-Весёлая дорожка – перешагивание с коврика на коврик по команде ведущего. -Займи своё место – перебегание по команде в коврика на коврик. -Прогулка – ходьба по узкой дорожке между скакалок. -Обезьянки - хождение руками и ногами по стене, развивая координацию.	Коврики. Скакалки, дорожки. Тихий тренажёр.
Прыжки	Формирование свода стопы, слабые связки и мышцы. Слабо развиты координация движений, глазомер, чувство равновесия.	Следить за мягким приземлением, подпрыгиванием. Широко использовать подводящие упражнения (поднимание на носках, сочетание со взмахом рук, подскоки, подпрыгивания).	- Достань ягодку – подпрыгивание, дотягивание до условной метки. - Через кочку- перепрыгивание через мешочки с песком. -С кочки на кочку – прыжки с квадрата на квадрат.	Тихий тренажёр. мешочки с песком. Коврики.
Метание	Слабые мышцы плечевого пояса.	Отрабатывать правильный замах, правильное и.п. при метании. Уточнять элементы техники броска, ловли мяча.	-Урожай собирай – забрасывание мешочков в коробку. -Попади в цель – метание мешочков в цветные ладошки. -Ловкие руки – прокатывание мяча из руки в руку разными способами. -Кольцеброс, кегли.	Мешочки. мешочки, тихий тренажёр. Мячи большие и малые.
Лазание	Страх высоты. Слабо развита координация движений. Развивается и совершенствуется	Закреплять правильный хват. Не пропускать переключений. Освоение приставного шага. При полза-	-Паутинка-перелезание, подлезание между двух натянутых шнуров. -Достань ягодку-	Скакалки, шнуры. Тихий

	двигательный анализатор. Слабые мышцы спины. Формирование позвоночных изгибов.	нии на четвереньках обязателен последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Усложнение препятствий.	«лазание» по тихому тренажёру. -Пройди по стене- Ходьба и лазание по тихому тренажёру. - Паровозик - пролезание на четвереньках в обручи, под препятствие. -Котят- ползание на четвереньках по дорожке здоровья, коврикам.	тренажёр. Тихий тренажёр. Обручи. Дорожки, коврики.
Равновесие	Формирование устойчивости и чувства равновесия.	Проводить упражнения в спокойном темпе, обращать внимание на уверенность выполнения статичных поз.	- По мостику – ходьба по шнурам, дорожке здоровья, между скакалок. - Аисты – стойка на одной ноге на полу на кирпичике, на кубе.	Шнуры, скакалки, дорожка. Куб, кирпичик.
Развитие отдельных групп мышц	Слабые мышцы шеи, груди, поясницы, свода стопы и кистей рук.	Дозировать упражнения и применять их в разнообразных комбинациях. Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата в зависимости от конкретных задач.	- Сажаем огород-игры с ковриками, дорожкой. - Паутинка - перелезание, подлезание, пролезание между натянутых шнуров.	Коврики, дорожка. Шнуры, скакалки.

В результате применения данного оборудования и игр возрастёт интерес детей к подвижным играм, снизится хаотичная спонтанная деятельность, возрастёт продолжительность и интенсивность движений, снизится количество нарушений поведения и число травмоопасных ситуации.