

## Организация двигательной деятельности детей старшей группы.

Движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Когда он движется - ходит, бежит, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении, повышению устойчивости организма к различным заболеваниям; росту физической работоспособности; нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем; появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

В старшей группе «Веселые ребята» мы стараемся создавать необходимые условия для повышения двигательной активности детей и качества освоения основных видов движений.

Формами организации двигательной деятельности в нашей группе являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- образовательная деятельность (физкультурные занятия 3 раза в неделю);
- двигательно-оздоровительные физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика;
- двигательная деятельность детей на прогулке, подвижные игры;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- активный отдых детей (физкультурные досуги, праздники, недели здоровья, игры – соревнования между группами и др.);
- совместные праздники и досуги родителей и детей.

Утренняя гимнастика направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

Для проведения утренней гимнастики выбрали наиболее эффективные комплексы упражнения, а также в группе имеется необходимое оборудование: обручи, платочки, ленточки, мячики, флажки.

Гимнастику мы проводим в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- На основе подвижных игр
- С использованием полосы препятствий
- с использованием разных предметов



- С учётом выбранной темы или проекта.

Применяем в своей работе гимнастику после дневного сна, которая помогает поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы.

В течение года с детьми используем различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Мы предлагаем упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.



- самомассаж (растирание сухой варежкой). С помощью специально приготовленных массажных рукавичек дети массируют руки, ножки, стопы, спинки себе, друг другу, животик. Разнообразные поглаживания, легкие постукивания, пощипывание очень нравится деткам. Массаж проводится для повышения общего тонуса организма,

для укрепления иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

- ходьба по массажным дорожкам. Для этого было изготовлено нестандартное спортивное оборудование –



коврики из бросового материала для



профилактики плоскостопия, массажа ног.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения двигательным навыкам и развития детей. Используем при этом разные виды образовательной деятельности по физическому развитию: традиционное, игровое (на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр с элементами спорта), сюжетное, по интересам (на свободном выборе движений), тематическое.



Ежедневно, в процессе непосредственно образовательной деятельности детей и по мере необходимости, нами проводятся физкультминутки. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство, наступает утомление, мы предлагаем несколько физических упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. В работе используем разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры и др. Введение динамической паузы во время перерыва между НОД позволяет



детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физических пособий. В конце проводим упражнение на расслабление 1–2 мин.



В работе с детьми используются здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Гимнастику проводим в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.



Дыхательная гимнастика внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, невротозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Большое внимание уделяется созданию условий полноценной двигательной активности у детей на прогулке. Регулярно на прогулках планируем подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В подвижные игры играем со всей группой или подгруппами. Приучаем детей следить за выполнением правил, правильно выполнять разные упражнения. Дети нашей группы очень



любят играть в народные игры «Удочка», «Иголка с ниткой», «Золотые ворота», в игры с правилами «Гуси-лебеди»,

«Краски», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц» и др. С большим желанием дети участвуют в играх-эстафетах соревновательного характера в которых отрабатывается бег, прыжки, метание, лазанье.



Чтобы заинтересовать детей, вызвать желание заниматься спортом читаем им рассказы, стихи о спорте, рассматриваем иллюстрации. В группе имеется иллюстрации о видах спорта, о знаменитых спортсменах Чувашии, России, картотеки подвижных, малоподвижных игр с атрибутами, комплекс утренних гимнастик, гимнастики после дневного сна, картотека физминуток для активности разных групп мышц.



которая должна быть безопасной, этого в нашей группе имеется который пополнен физкультурным инвентарем (мячи, обручи, флажки, мешочки, косички, ленты, платочки, шапочки для подвижных игр, настольные игры, спортивные игры, дартс,

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет предметно-развивающая среда, насыщенной, доступной, трансформируемой. Для спортивного уголка, разнообразным

скакалки, кольцебросы и т.д. Много атрибутов из бросового материала, нетрадиционного оборудования (коврики для профилактики плоскостопия, массажные рукавички, нейроскакалки, «Эстафетные галоши», скоростная координационная лестница, моталки, эспандеры и т.д.).



Для того чтобы сформировать у детей стремление к занятиям спортом, потребность в здоровом образе жизни, бодрое и жизнерадостное настроение мы организовываем физкультурные досуги «Вечер чувашских народных игр», «Мы солдаты» и т.д. На физкультурные праздники мы



приглашаем родителей.

Регулярно проводится работа с родителями. Для пропаганды двигательной активности детей дома в родительском уголке помещаем памятки, рекомендации, проводим групповые и индивидуальные консультации и беседы по физическому воспитанию детей, в вайбере постоянно для родителей отправляем спортивные праздники, подвижные игры на прогулке, развлечения. Привлекаем родителей к пополнению спортивного инвентаря в группе и на прогулке. Оформлена фотогазета «Веселые и активные выходные» с целью о стремлении семей и детского сада прививать детям любовь к спорту.



В детском необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, при тесном взаимодействии с семьёй.

При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

## ***«Играйте дома с ребенком в подвижные игры»***

Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

Поэтому очень важно, чтобы ребенок имел достаточно времени и возможностей для игры, необходимым материалом и опорой которой являются игрушки.

### ***Покупая игрушку, не забудьте научить ребёнка играть в неё***

#### ***Играть или не играть***

Сейчас многие дети не играют, и родители не видят в этом ничего плохого. Они считают, что есть масса других полезных занятий, что важнее научить ребенка читать и считать, а игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно. Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность. Ни одно другое занятие в этом возрасте не способствует развитию так, как игра. Игра в дошкольном возрасте – главный способ познания мира. Через проигрывание разных сюжетов и ситуаций, ребенок начинает понимать отношения между людьми, правила этих отношений, разбираться в многообразном мире человеческих эмоций и желаний. Дошкольный возраст – время игры. Играя, ребенок начинает воображать, представлять, стремиться стать другим – умнее, сильнее, взрослее. Игра – это единственная деятельность, которая делает видимой для ребенка внутреннюю жизнь других. В результате формируется и собственный внутренний мир малыша, и понимание этого своего мира. В игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и добровольно (даже с удовольствием) подчинять свое поведение этим правилам. Эта способность просто необходима в дальнейшем, прежде всего в школе. В игре зарождается и развивается воображение, складываются представления ребенка о добре и зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом

Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

#### **ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК**

Задачи: развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Описание:** Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив

ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

### **ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ**

**Задачи:** Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

**Описание:** В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить, или положить обруч. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 метров от круга. В руках мешочек с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимает мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

### **Игра «САМОЛЁТЫ»**

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бежит в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

### **Игра «НАЙДИ ГДЕ СПРЯТАНО!»**

**Задачи:** развивать внимание ребёнка

**Описание:** Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно»

### **Игра «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»**

**Описание:** Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор), взрослые идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Всё на нас рычит!

Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома, (меняются ролями).

### **Игра «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»**

**Описание:** Взрослый предлагает ребенку пойти погулять.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

В ямку – бух.

Ребенок идет, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед на слова «в ямку – бух», присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит взрослый, и ребенок поднимаются. Игра повторяется.

### **Игра «АВТОМОБИЛИ»**

#### **Описание игры:**

Дети «автомобили» стоят на одной стороне комнаты. Взрослый меняет цвета на светофоре (круги, сделанные из цветного картона). Дети действуют по сигналу светофора.

Красный – стоят на месте.

Желтый – внимание «заводят мотор».

Зелёный – начинают движение.

#### **«Сделай фигуру»**

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

#### **«Кто самый ловкий»**

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания. 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.

2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.

3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

#### **«Завернись в ленту»**

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!



Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

#### **«Удочка»**

Инвентарь: Веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,  
Рыбку я поймать хочу.  
Раз, два, не зевай,  
Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания: 1) Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

Вечер, проведенный со своим малышом, может быть гораздо интересней нескончаемой болтовни по телефону и «хождения» по кнопкам пульта или клавиатуры. Игры с ребёнком помогают повернуть время вспять и хотя бы ненадолго снова оказаться в детстве.

***Играйте дома с ребёнком в подвижные игры!***