

# Планирование двигательной активности дошкольников



*Движение - это жизнь.  
Ничто так не истощает и не ослабляет, как  
продолжительное физическое бездействие.*

*Аристотель*

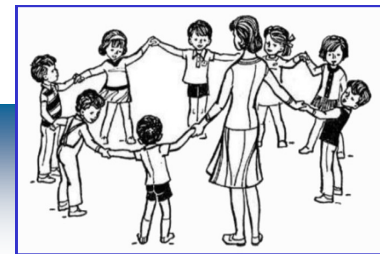
Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

Такая продуманность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года.

Ввиду того, что двигательная активность — это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделять большое внимание планированию.





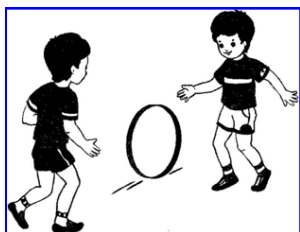
Наиболее рационально планировать двигательную активность по этапам. Этапы – это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

### I этап педагогического процесса - «Утро».

«Утро» - самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательно-образовательными мероприятиями. Задача воспитателя – уделить внимание каждому пришедшему ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью. Утром целесообразно планировать деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Необходимо заранее создать условия для самостоятельной двигательной активности, продумать размещение инвентаря, дидактических пособий. Можно

предложить детям дидактические игры «Одень спортсмена», «Угадай вид спорта», рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах, альбома «Забочусь о воем здоровье». Малышам можно предложить поупражняться в отдельных упражнениях (перешагивание через пеньки, подлезание под дугу, прокатывание мяча друг другу и т.п.) Желательно планировать игры, знакомые детям, лучше малой ли средней подвижности («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, на задев кеглю» и др.). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия будут. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, изобразительность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности; если предстоит физ. занятия, то планируется более спокойная двигательная деятельность.

### II этап педагогического процесса – «Прогулка»



В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером.

Прогулка—благоприятное время для проведения физкультурно-оздоровительной, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Важно создать необходимые условия: поддерживать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование. Необходимо

учитывать какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей. Кроме того, необходимо наметить игровые упражнения для индивидуальной работы. Важно для прогулки планировать не только различные подвижные, но и спортивные игры (зимой – хоккей; весной, летом, осенью – футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, городки) и спортивные упражнения (зимой – катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках; весной, летом, осенью – катание на велосипеде, самокатах).

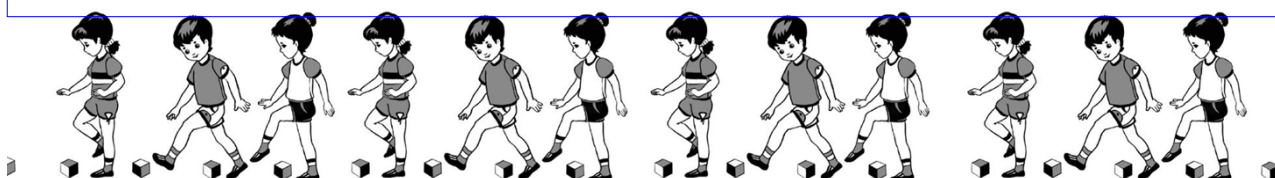
В зимней период при отмене прогулок на свежем воздухе необходимо компенсировать недостаток двигательной активности детей хорошо продуманной организацией динамической (двигательной) прогулки в помещениях учреждения. В содержание прогулки в групповых и функциональных помещениях должны быть включены все структурные элементы прогулки с учетом имеющихся условий.

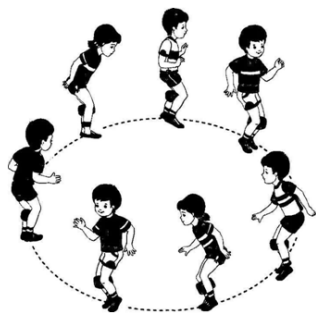
### III этап педагогического процесса – «Вторая половина дня»

Основная педагогическая задача этого периода – вызвать у детей желание завтра снова прийти в детский сад. Для ее реализации необходимо в группе создать положительный эмоциональный настрой, чтобы каждому ребенку было комфортно. Во II половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающих мероприятий предлагается планировать активный отдых детей. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Также необходимо планировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал спортивного уголка. Вечером, перед уходом детей, лучше планировать спокойную самостоятельную двигательную деятельность – малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность, оздоровительные упражнения с шарами и т.д. и индивидуальную работу по закреплению основных видов движения.

#### Итак, подведем итог всему сказанному.

1. Двигательная активность (ДА)– это естественная потребность в движении.
2. Она зависит: - от пола ребенка;  
– от времени года;  
- от времени суток;  
- от дня недели.
3. В зависимости от степени подвижности детей целесообразно разделить на 3 подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность).
4. Двигательный режим включает в себя:
  - физкультурно-оздоровительные мероприятия с использованием здоровьесберегающих технологий (разные виды гимнастик, логоритмика и т.д.)
  - учебные занятия (по физкультуре, по плаванию).
  - самостоятельные игры со спортивным оборудованием.
  - физкультурно-массовые мероприятия
  - внегрупповые (дополнительные) виды занятий.
  - совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи.
5. Требования к ДА: должна быть целенаправленная и соответствовать опыту дошкольника, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма.





## **Требования, предъявляемые к планированию двигательной активности.**

1. Планирование должно обеспечить решение главной цели воспитания – формирование индивидуальности ребенка, поэтому важно грамотно сочетать фронтальные и индивидуальные формы работы.
2. При планировании необходимо избегать формализма. План должен быть реальным. Задачи физкультурно-оздоровительной работы, двигательной активности необходимо планировать в соответствии с уровнем развития двигательных умений и навыков детей данной возрастной группы.
3. При планировании необходимо учитывать уровень физического развития и физической подготовленности ребенка. учитывать задатки, склонности, интересы ребенка.
4. План должен обеспечить системность в работе. Между различными видами деятельности должны быть тесная связь, единство воспитания и обучения.
5. План должен быть конкретным, с указанием содержания работы и сроков (день, неделя, месяц), на которые предусмотрена эта работа.
6. При планировании необходимо учитывать состояние работы за предшествующий месяц, квартал.
7. В определении задач, форм и методов работы с дошкольниками необходимо сотрудничество воспитателя группы и инструктора по физ.культуре.

