

Автономная некоммерческая организация дошкольного образования
«Золотой петушок»

Из опыта работы

тема: «Организация самостоятельной двигательной активности детей в условиях
ограниченного пространства»

(для педагогов)

Выполнила: воспитатель
Капустина О.В.

Москва

27 ноября 2019

Современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Этому способствуют определенные факторы: перенасыщенное пространство групп в детском саду и квартир, большое количество транспорта, преобладанием статичного время препровождения и т. д.

Проблема двигательной активности детей в условиях группы всегда волновало. В группе, где много детей, мебели, игрушек невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. Полноценное физическое развитие детей, укрепления здоровья и совершенствование функций организма является неотъемлемой частью педагогической работы. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно складывается на растущем организме ребенка и приводит к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Цель нашей работы - удовлетворение естественной потребности детей движения в группе

Задача педагога, состоит в удовлетворение естественной потребности детей в движение, ведь известно, что свой внутренний мир дети выражают движением.

Также решаются задачи:

- Научить самостоятельной двигательной активности в условиях группы.
- Самостоятельное активное движение сделать интересным и доступны для детей
- Изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного пространства.

Нужно постараться сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей.

Чтобы сделать процесс игр детей более интересным, разнообразным можно:

-взрослому становиться на время игроком, но не руководителем игры, а ее участником, который ненавязчиво предлагает новый поворот игры,

- использовать новые атрибуты для игр, способствующие возникновению двигательной активности (например, к игре «Семья» добавить дорожку здоровья, по которой все члены семьи должны пройти, или же это река, дорога в магазин и т. п.)

- создавать проблемные ситуации (например, в игре мальчиков в военных – разбросать цветные коврики по полу, по которым дети прыгают, как по кочкам или должны обходить препятствия, пролазить в тоннель из обручей и т. п.)

- вводить новую игру через рассказ воспитателя и родителей (когда родители и воспитатели обсуждают как они играли, например в «Путаницу», выкладывая веревку (скакалку) на полу, а потом двигаясь по ней.)

Варианты могут быть разными, но одно надо помнить, чем больше возможностей у ребенка в выборе игр и движений, тем меньше проявления агрессии, непослушания, конфликтов и криков.

Подвижные игры:

"Кот в сапогах" Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, совершенствовать навык счета до 10, называть друга ласково. Воспитывать доброту, взаимовыручку. Оборудование: сапоги (калоши (калоши большого размера)Зкегли.

Ход игры: Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и добежать до финиша. Чтобы усложнить эстафету, можно поставить на пути 3 кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться: у первой кегли Д/игра "Сосчитай до 10", у второй кегли Д/игра "Назови друга ласково" и совершить красивый поклон у последней кегли, затем возвращается и отдает сапоги следующему участнику. Команда - победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

"Поймай мяч" Цель: упражнять детей бросать мяч снизу вверх целясь в руки; закрепить дни недели. Оборудование: мяч.

Ход игры: По считалке выбираем водящего. Дети стоят по кругу с мячом. Водящий за кругом. Играющие передают мяч друг другу в любом направлении, называя дни недели (Д/и "Назови день недели", водящий за кругом должен поймать мяч. Поймав мяч, водящий встает в круг, и игра продолжается.

Серия игр для активной двигательной деятельности детей в условиях ограниченного пространства

ИГРЫ С КОВРИКАМИ

Оборудование: текстильные коврики разных цветов 25х25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона коврика должна быть сделана из нескользящего материала.

1. ИГРА «КЛАССИКИ» Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд – два коврика рядом, 2-й ряд – один коврик, 3-й ряд – два коврика рядом и т. д.

Ход игры: Дети по очереди прыгают по коврикам, как по классикам.

1-й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант: две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком

2. ИГРА «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ» Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры: дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

3. ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ДОРОЖКА» Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

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

4. ИГРА «ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО» Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.

Организация: коврики располагаются по большому кругу

Ход игры: воспитатель дает словесное указание любому ребенку, какой коврик он должен занять. После того, как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, следующему и так до тех пор, пока все коврики не будут заняты. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, по следующему сигналу дети занимают либо свой коврик, либо любой и рассказывают, на каком коврике он оказался.

ИГРЫ С ТИХИМ ТРЕНАЖЕРОМ

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

1. ИГРА «ДОСТАНЬ ЯГОДКУ»

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

Организация: на стене, выше изображения ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры: 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.

2. ИГРА «ПРОЙДИ ПО СТЕНКЕ»

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

Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры: дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимают ноги все выше, переходя в положение «березка».

3. ИГРА «ДОПРЫГНИ ДО ПОЛОЧКИ»

Цель: развитие координации, понимание пространственных отношений (право - лево); упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полосы наклеиваются на стену на высоте вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

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

4. ИГРА «ПУТАНИЦА»

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

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

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

1-й вариант: ребенок играет один и просто «ходит» руками по стенке;

2-й вариант: дети играют в паре «Кто быстрее доберется до уловной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняются местами, не отрывая рук от стены.

3-й вариант: один ребенок ведущий, он дает команды другому ребенку, куда идти (например: правая – красная, левая – зеленая и т. д.)

5. Игра «Паутинка» Цель: развитие ловкости, гибкости, тренировка мышц спины, плечевого пояса, рук ног.

Ход игры: подлезание, перелезание между натянутых шнуров.

6. Игра «Выложи фигуру» или «Угадай, что получилось?»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, логического мышления.

7. Игра «Кто быстрее смотает верёвку». Цель: развитие координации, быстроты реакции, крупной моторики.

8. Игра «Хождение по канату». Цель: развитие равновесия, координации движений, воображения, тренировка мышц спины, рук, ног, формирование правильной осанки.

9. Игра с мешочками с песком. Цель: предлагаемые мешочки с грузом можно подразделить на три типа: для метания, для выработки осанки, для предупреждения плоскостопия.

Варианты использования: бросить мешочек в мишень правой рукой, затем левой рукой; подбросить мешочек вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот); пройтись держа мешочек на голове по узкой доске или скамейке, руки вытянуты в стороны; руки вытянуты в стороны, и в обеих занимающийся держит по мешочку; по мешочкам полезно не только ходить, но и бегать. Можно также прыгать с мешочка на мешочек. Заниматься следует босиком или в тоненьких носках.

10. Игра «Удочка» Цель: развитие выносливости, координации, быстроты реакции, крупной моторики.

Ход игры: Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та, скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

11. Игра «Урожай в кладовочку» (забрасывание мешочка в короб).

Цель: развитие пространственного восприятия, крупной моторики, координации, глазомера, тренировка мышц плечевого пояса и рук.

12. Игра «Негритята» (перенос мешочка с грузом на голове). Цель: формирование правильной осанки, формирование умения ходить в разном темпе, развитие координации, чувства равновесия.

Основные виды движений. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста. (приложение 2)

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 препятствий.

Гигантские шаги - перешагивание различными способами с коврика на коврик. Весёлая дорожка - перешагивание по команде ведущего. Весёлые негритята. Перенос мешочков с грузом на голове, ходьба по дорожке здоровья, между шнурами.

Коврики. Мешочки, дорожка здоровья.

Бег

Слабая мышечная система. Формирование свода стопы. Формирование координации движений. Быстрое утомление.

Контроль за осанкой во время бега. Следить за согласованностью и непринуждённостью 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 с 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, тихий тренажёр, мячи большие и маленькие.

Лазание

Страх высоты. Слабо развита координация движений. Развивается и совершенствуется двигательный анализатор. Слабые мышцы спины. Формирование позвоночных изгибов.

Закреплять правильный хват. Не пропускать перекладин. Освоение приставного шага. При ползании на четвереньках обязателен последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Усложнение препятствий.

Паутинка - перелезание, подлезание между двух натянутых шнуров. Достань ягоду - «лазание» по тихому тренажёру. Пройди по стене - ходьба и лазание по тихому тренажёру. Паровозик - пролезание на четвереньках в обручи, под препятствие. Котятка - ползание на четвереньках по дорожке здоровья, коврикам.

Скакалки, шнуры. 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.