

Консультация для педагогов
«Организация самостоятельной двигательной активности детей
в условиях детского сада»

Подготовила воспитатель
структурного подразделения
«Детский сад «Центр коррекции и развития детей»
ГБОУ ООШ № 18 г.Новокуйбышевска
Коваль Е.В.

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда.

Основные принципы организации РППС

- Содержательно-насыщенная
- Трансформируемая
- Полифункциональная
- Доступная
- Безопасная

Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игр.

Дети не всегда умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Как сделать, что бы детям был интересен и доступен данный вид деятельности? И здесь нам поможет дидактическое пособие «Схемы-карточки», на которых схематично изображены способы ходьбы, бега, прыжков, ловли, передачи, броски мяча в корзину и выполнение корригирующих упражнений.

Цель: обучать детей умению «считывать» задание-рисунок, схему, пользоваться карточками, ориентироваться по ним.

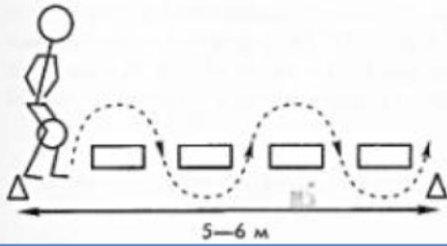
Задачи:

1. Формировать у детей способность самостоятельно организовать и выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.
2. Развивать у детей способность к прогнозированию своих действий, к проявлению настойчивости, направленной на достижение своей цели.
3. Формировать у детей умение соблюдать правила, точно выполнять действия. Развивать у детей способность к быстроте и ловкости.
4. Развивать инициативу у каждого ребёнка, желание как можно лучше выполнить задание.
5. Мотивировать детей на двигательную активность, через использование нетрадиционного оборудования в самостоятельных видах деятельности

Работа с карточками позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.

Это позволяет нам повышать двигательную активность ребенка, формировать основные движения, поддерживать положительные эмоции.

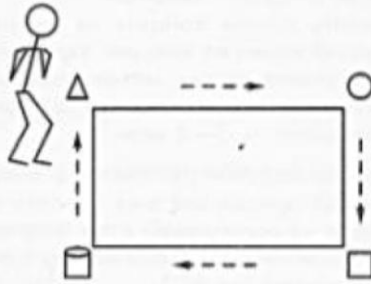
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом



И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах «змейкой» между положенными кубиками (игрушками) до обозначенного места. Повторить 3—4 раза.

◇ Длина дистанции — 5—6 м. Для упражнения использовать набивной мяч, мешочек с песком, маленькую подушечку.

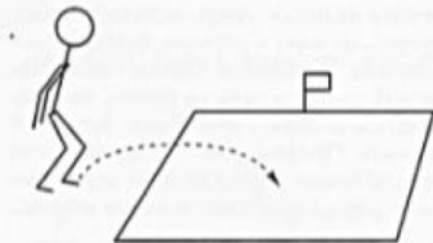
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед



И. п. — полуприсед, руки к плечам. Выполнять прыжки по обозначенному квадрату. Выполнять упражнение 3—4 раза. Обратить внимание на силу толчка и положение туловища: чем больше длина прыжка, тем сильнее должен быть толчок. Для этого необходимо пониже присесть перед толчком. Приземляться мягко на носки с эластичным сгибанием колен.

◇ Сторона квадрата равна 5—6 м. Через такое же расстояние (5—6 м) менять положение рук.

Прыжок в длину с места (не менее 90 см)



И. п. — полуприсед, руки отведены назад.

Энергично оттолкнувшись двумя ногами, выпрямить ноги и взмахнуть руками вперед-вверх при завершении отталкивания. В полете вынести почти прямые ноги вперед. Приземлиться на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу. Выполнять упражнение 3—4 раза подряд.

◇ Страховка ребенка взрослым обязательна. Упражнение выполняется только в спортивной обуви. Приземляться желательно (при наличии условий) на гимнастические маты или в яму с песком. Можно поставить флажок, кубик или веточку в качестве ориентира длины прыжка.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая набивные мячи



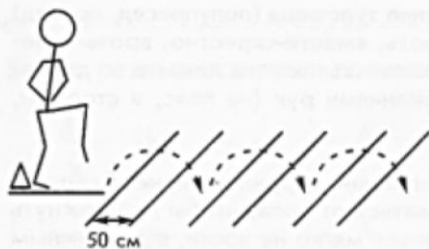
И. п.: полуприсед, руки на поясе.

Прыжки через мячи выполнять правым (левым) боком. Повторить упражнение 3—4 раза.

◇ Использовать 6—8 набивных мячей. Расстояние между мячами — 50—60 см. В домашних условиях набивные мячи можно заменить игрушками (высотой 20—30 см), диванными подушками и т. п. Прыжки необходимо чередовать с отдыхом.

Игровое упражнение «Перепрыгни ручеек»

прыжки



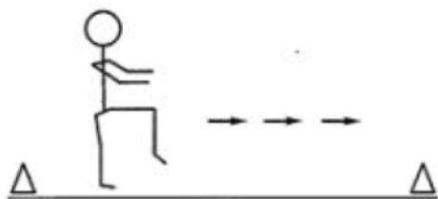
И. п.: стоя на одной ноге, другая нога с вытянутым носком согнута в колене и выставлена вперед. Руки на поясе.

Выполнять прыжки на одной ноге (2 прыжка на правой, 2 прыжка на левой) с продвижением вперед через двойные нарисованные линии. Повторить 3—4 раза. Прыжки чередуются с отдыхом.

◇ Ширина между линиями — 50 см.

Бег с высоким подниманием колен

бег



И. п.: руки на поясе или вытянуты перед собой. Поднимать согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята.

◇ Продолжительность бега — 2—3 подхода по 10—20 секунд. Чередовать данный вид бега с обычным бегом или ходьбой.

Игра «Кольцеброс»

бросание, ловля, метание



И. п.: туловище слегка наклонено вперед. Правая (левая) рука, держащая кольцо, полусогнута. Левая (правая) нога отведена назад.

Во время броска рука, набрасывающая кольцо, полностью выпрямляется.

◇ Расстояние до кольщика — 1,5—2 м. При успешном выполнении упражнения расстояние можно увеличивать.

Подпрыгивания на одной ноге на месте

прыжки



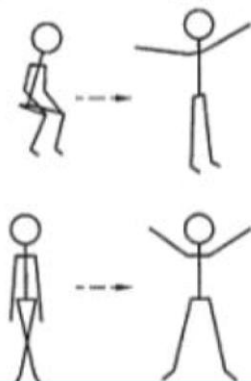
И. п.: стоя на одной ноге, другая нога с вытянутым носком выставлена вперед, руки на поясе.

Опорную ногу согнуть в колене, затем всей стопой сделать толчок, за которым следует полет. Приземлиться надо на носок, с перекатом на всю стопу. Выполнить по 5 прыжков на каждой ноге. Повторить 3—4 раза.

◇ Подпрыгивая, можно делать повороты направо, налево и кругом, а также менять положение рук и выполнять различные движения.

Подпрыгивания на двух ногах на месте

прыжки

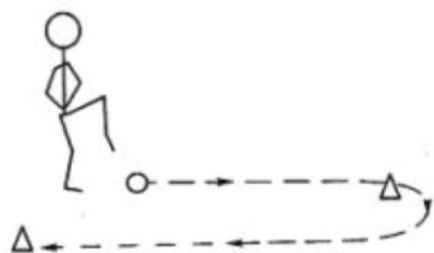


И. п. может быть различным. Подпрыгивать, изменяя положение туловища (полуприсед, присед) и ног (вместе-врозь, вместе-скрестно, врозь-скрестно). Также можно выполнять прыжки с дополнительными движениями рук (на пояс, в стороны, к плечам).

◇ При выполнении упражнений необходимо сильнее отталкиваться от пола, чтобы подпрыгнуть выше. Приземляться мягко на носки, с эластичным сгибанием колен.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

прыжки

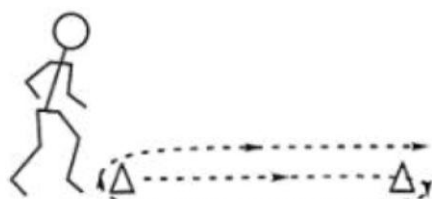


И. п.: стоя на одной ноге, другая нога с вытянутым носком выставлена вперед, руки на поясе. До поворотной стойки прыгать на правой ноге, возвращаться на левой. Выполнить 3—4 раза.

◇ Поворотную стойку в домашних условиях можно заменить игрушкой, стульчиком и т. п. Расстояние до стойки — 4 м.

Челночный бег

бег

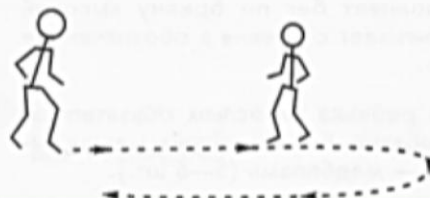


Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранять равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

◇ Рекомендуется бегать 3—5 раз по 10 м.

Бег спиной вперед

бег

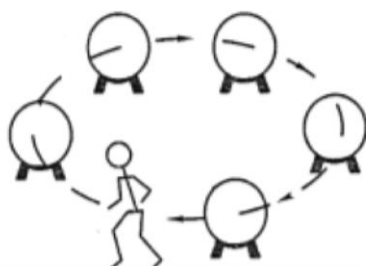


Бежать обычным бегом. По сигналу взрослого (свисток, хлопок в ладоши, удар в бубен) повернуться на 180° и бежать спиной вперед до следующего сигнала.

◇ Взрослый следит за соблюдением ребенком направления движения и его равновесием.

Бег с выполнением задания

бег

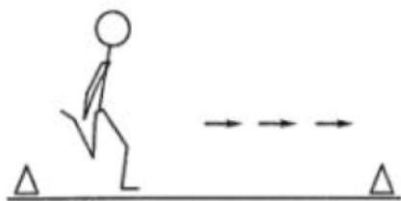


Обручи (4—5 шт.) расставлены по кругу на расстоянии 1,5 м один от другого. Нужно на бегу пролезть в обруч, стараясь не задеть его.

◇ При отсутствии стойки для крепления обруча его можно привязать к стулу. Взрослый контролирует, чтобы ребенок во время пролезания не задевал обруч, сохранял равновесие и скорость бега при выполнении упражнения.

Бег, захлестывая голень назад

бег

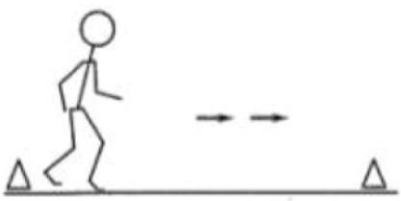


И. п.: руки на поясе или за спиной. Во время бега туловище наклонено вперед несколько больше обычного. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараясь пяткой достать ягодицу). Выполнить 2—3 подхода по 10—20 секунд.

◇ Чередовать с обычным бегом, при этом несколько больше расслабляя ноги, давая им отдых.

Бег на носках

бег

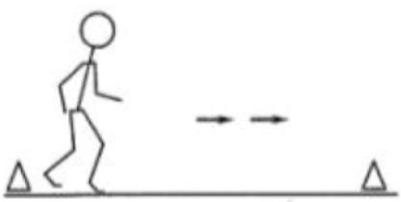


И. п.: руки на поясе или полусогнуты в локтях. Во время бега ногу ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Ноги высоко не поднимать. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Выполнить 2—3 подхода по 10—20 секунд.

◇ Данный вид бега можно чередовать с обычным бегом или ходьбой.

Бег на носках

бег

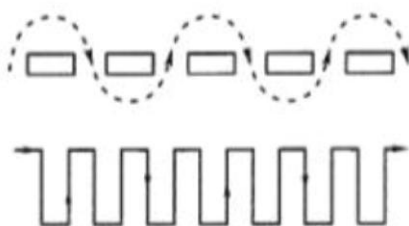


И. п.: руки на поясе или полусогнуты в локтях. Во время бега ногу ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Ноги высоко не поднимать. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Выполнить 2—3 подхода по 10—20 секунд.

◇ Данный вид бега можно чередовать с обычным бегом или ходьбой.

Бег «змейкой»

бег



На раннем этапе обучения дети бегают между предметами (кегли, кубики, игрушки, мячи и т. п.), расставленными по одной линии. Позже дети бегают «змейкой» от одной стороны площадки (комнаты) к другой.

◇ Размер «змейки» взрослый определяет индивидуально.

Ходьба в полуприседе

ходьба



И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка согнуты в коленях. Ноги ставятся на пятки с перекатом на носок. Шаг неширокий, амплитуда движения рук небольшая (можно поставить на пояс).

◇ Взрослый показывает упражнение или объясняет его словесно.

Игровое упражнение «Петушиный шаг»

ходьба

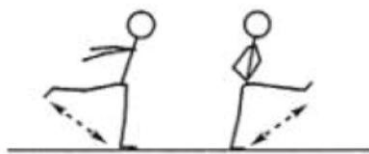


И. п.: руки на поясе. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

◇ Взрослый контролирует четкость и ритмичность выполнения ребенком упражнения.

Упражнение «Ласточка»

равновесие

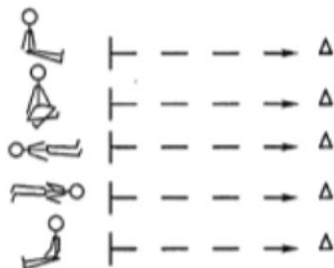


Стойка на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад.

◇ Данное упражнение можно выполнять как усложнение сразу после бега, прыжков, кружения.

Бег из разных исходных положений

бег



Бег из и. п.:

- сидя;
- сидя по-турецки;
- лежа на спине;
- лежа на животе;
- сидя спиной по направлению движения.

◇ Дистанция — от 10 до 30 м. По окончании бега выполнить ходьбу с дыхательными упражнениями.

Ходьба на внешней стороне ступни или «по-медвежьей»

ходьба



И. п.: руки на поясе или свободно в стороны. Ходьбу на внешней стороне ступни чередовать с ходьбой обычным шагом, на носках, на пятках.

◇ Каждый вид ходьбы выполняется по несколько раз подряд.

Ходьба с высоким подниманием колен

ходьба

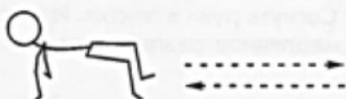


И. п.: руки на поясе. При подъеме ноги вверх носок оттягивается вниз, а при опускании на пол нога ставится с носка. Используется имитация: ребенок подражает лошади, гусю, цапле, изображает продвижение по глубокому снегу, высокой траве и т. п.

◇ Взрослый обращает внимание на правильную постановку ноги ребенка.

Игровое упражнение «Сороконожка»

ползание и лазание



И. п.: упор на ладони и ступни ног, туловище спиной к полу.

Продвижение вперед-назад на расстояние 4—5 м.

◇ Чередовать выполнение упражнения с отдыхом. Длительность одновременного выполнения — 2,5—3 мин.

Упражнение «Стойка на одной ноге»

равновесие



И. п.: стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки в стороны.

Простоять, считая до 5 (10, 20).

◇ Взрослый следит за равновесием ребенка. Можно повторить упражнение, поменяв ногу.

Упражнение «Перекаты» с фитболом

равновесие



И. п. — стоя на коленях, руки положить на мяч.

1 — перекат вперед, руками коснуться пола.
2 — вернуться в и. п. Выполнить 7—8 раз.

◇ Страховка взрослым ребенка при выполнении упражнения обязательна.

Упражнение «Ходьба на ведрах-ходулях»

равновесие



Для упражнения используется нетрадиционное оборудование: к детским ведрам привязываются веревки, за которые нужно держаться руками во время ходьбы.

Ходить на ведрах-ходулях по прямой, «змейкой».

◇ Взрослый страхует ребенка во время ходьбы. Упражнение выполняется на ковре или траве.

Упражнение на «Диске здоровья»

равновесие



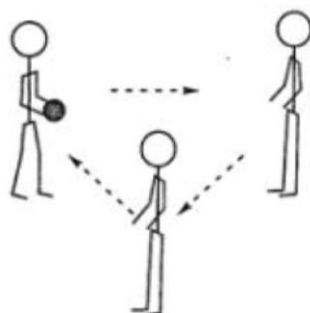
И. п.: сидя на «Диске здоровья», руки в упоре сзади.

1 — прямые ноги приподнять под углом 30° . 2 — 3 — отталкиваясь руками, повернуться на 360° . 4 — прямые ноги опустить. Выполнять сначала в одну, затем в другую сторону.

◇ При успешном выполнении ребенком данного упражнения возможно изменение и. п.: стоя на коленях; сидя, ноги согнуть.

Игровое упражнение «Мяч по треугольнику»

бросание, ловля, метание



И. п.: основная стойка.

Трое участников (папа, мама, ребенок) располагаются на площадке, образуя треугольник. Игроки бросают мяч друг другу, перемещая его тем самым по треугольнику.

◇ При наличии большего количества игроков игра называется соответственно фигуре, которую они образуют. Расстояние между участниками — до 3 м. При успешном перебрасывании игроки могут усложнить свои действия и ловить мяч после отскока от пола.

Игровое упражнение «Покажи, как кошка крадется»

Лодьва



И. п.: ноги полусогнуты в коленях, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед.

Ступать мягко, на всю ступню. Шаг неторопливый, неширокий.

♦ Взрослый может предложить поиграть вместе, разделив роли: взрослый — крадущаяся кошка (кот), а ребенок — котенок, который крадет за кошкой (котом). Взрослый также контролирует качественное выполнение ребенком имитационного движения.

Схемы движений с мячом для самостоятельных игр

Карточка № а) прокатывание мяча по наклонной плоскости

Карточка № б) прокатывание мяча «змейкой»

Карточка № в) забрасывание мяча вперед из-за головы

Карточка № г) забрасывание мяча вперед из-за головы через сетку

Карточка № д) бросание мяча от груди

Карточка № е) прокатывание мяча по наклонной плоскости- упражнение «сбей кеглю»

Карточка № ж) прокатывание мяча в паре

Карточка № з) бросание мяча вверх с ловлей

Карточка № и) отбивание мяча правой и левой руками

Карточка № к) перебрасывание мяча в паре

Карточка № л) перебрасывание мяча по кругу

Карточка № м) Отбивание мяча одной рукой

Карточка № н) прокатывание мяча под воротиками

Карточка № о) подбрасывание мяча вверх с ловлей

Карточка № п) забрасывание мяча вперед из-за головы

Карточка № р) перебрасывание мяча от груди в паре

Карточка № с) бросание мяча от груди

Карточка № м) прокатывание мяча вперед

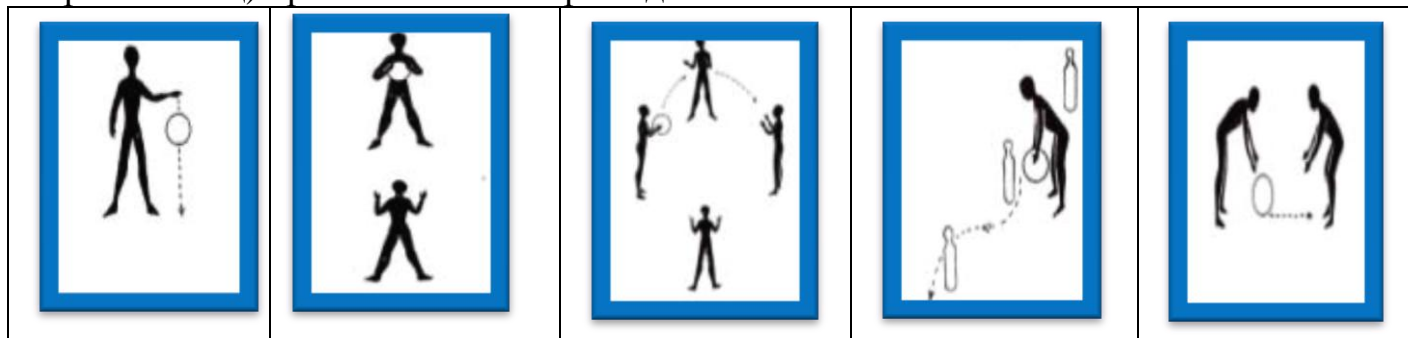
Карточка № т) бросание мяча через веревку от груди

Карточка № у) прокатывание мяча по скамейке

Карточка № ф) бросание мяча двумя руками вниз с ловлей

Карточка № х) стойка баскетболиста

Карточка № ц) прокатывание в паре сидя





Литература

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник [Текст]: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. изд. 2-е испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000, №2 - С.21 – 28.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Алаторцева Е.А., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов. Воронеж, 2007г. 23 с.
4. https://урок.рф/library/didakticheskoe_posobie_shemikartochki_ispolzuemi_09082.html