

*Адрес:* 650056, Россия, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 18-В

*Телефон:* +7 (3842) 51-36-38

*E-mail:* [mdou501955@mail.ru](mailto:mdou501955@mail.ru)

*Сайт:* <http://detsadik50.ucoz.ru/>

## Дискуссионные качели:

**«Физическая активность детей – наша «головная боль» - или увлекательная педагогическая задача»**



**Составитель:**

Писарева Елена Владимировна,  
старший воспитатель  
высшей квалификационной категории

г. Кемерово 2020 г.

## Дискуссионные качели

### «Физическая активность детей – наша «головная боль» - или увлекательная педагогическая задача»

**Цель:** систематизировать знания педагогов о двигательной активности у детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья через повышение двигательной активности и пропаганду ЗОЖ.
- Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы педагогов.

**Оборудование:** 3 мяча, 2 гимнастических палки, 4 кубика, 2 веревки-косички, 2 обруча, 2 колечка, 2 шнура, 2 конуса, мягкий конструктор.

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из основных целей любого ДОУ. Ежегодно, не зависимо от годовых задач детского сада, коллектив детского уделяет внимание укреплению здоровья и физическому развитию воспитанников и, в соответствии с этим, решает задачи воспитательно-образовательной работы.

Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

**Физическая активность** – важнейшее условие полноценного существования личности.

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

**Дискуссия** «Физическая активность детей – наша «головная боль» - или увлекательная педагогическая задача».

Что относится к двигательной активности? (перечисляют)

Как мы можем сделать эту деятельность увлекательной? (использовать героев, сюжеты, литературный слог и т.п.)

**Известный принцип** «От простого – к сложному»

**Двигательные задачи** – это обучение универсальной способности понимать новую ситуацию и встраиваться в нее. Подбирать задачи надо так, чтобы у каждого ребенка ее выполнение обязательно получилось, чтобы он оказался успешен в своей работе, но, чтобы при этом потребовалось усилие с его стороны.

(вызвать троих педагогов) Начинаем с самого простого, общего для всех действия:

например, подбросить мячик и поймать его. Кто справился, получает следующую задачу, более сложную, но при этом мы не объясняем, как ее выполнить! Ребенок сам ищет удобный ему способ выполнения.

Придумать двигательную задачу и усложнение.

Можно задать такую задачу – есть определенный инвентарь, но нет задачи. Смогут ли дети организовать, какой инвентарь и как они будут использовать.

(предложить педагогам инвентарь, что они придумают)

Упражнения, используемые при конструировании двигательных задач

*Задачи на сотрудничество («на дружбу»)*. Прыгаем парами, тройками и т.д., держась друг за друга или соединяясь через предмет (веревка, мячик и т.п.) (2 педагога выполняют)

*Задача на баланс*. Удержать равновесие после приземления на кубике мягкого конструктора. (педагог выполняет)

*Задача на смелость* (полеты с разбега). При прыжках с разбега, между местом отталкивания и приземления ставятся все увеличивающийся «забор» из мягкого конструктора (прыжок в высоту)

*Задача на творчество и память*. Прыгаем все поочередно, прыжки не должны повторяться (выполняют 2 педагога)

**Зверобатика** – это акробатика, которая «проще, чем кувырок». Точнее, это элементарные перемещения, которые включаются в любую спортивную игру или тренировку.

Вы выполняете задания или играете в спортивные игры, но используете при этом непривычный способ передвижения. На этом принципе и основана «зверобатика». Она состоит из двух частей – передвижение перекатами и ходьба «зверушками». Все это элементарные упражнения из акробатики, от этого и название.

Освоение неожиданных способов передвижения.

Упражнения «зверобатики» - это работа в непривычных условиях. Непривычно уже то, что это движения должны происходить не в вертикальном, а в горизонтальном положении. Непривычное положение «не стоя» дает «разгрузку» сознания. Ведь положение человека вертикальное, поэтому он больше настроен на сознательное поведение – так устроен наш мозг. В горизонтальном положении отдыхает позвоночник, активнее включается интуиция, активнее работают зоны мозга, отвечающие за координацию тела в пространстве.

Интересные задания:

«Кошке» и «собаке» нужно разойтись на гимнастической доске, не потеряв равновесия (2 педагога выполняют)

Двум партнерам нужно «бревном» прокатиться по дорожке из матов. А если еще усложнить – длинное «бревно» - катится само, держим за руки, чтобы ребенок не опирался на них, можно держать в руках что-то, короткое «бревно» руки прижаты вдоль туловища

Вместе с партнером «паучками» плечом друг к другу переносить большой цилиндр из мягкого конструктора или подушку.

Мы добавляем в физкультуру элементы театрализации, заставляем работать не только тело, но и фантазию.

«Зверобатика» для малышей может заменить гимнастику. Они сами придумывают кто они.

Малыши любят путешествовать к разным героям с применением долгого, трудного маршрута. Мы для них выстраиваем препятствия: чтобы перелезть, подлезть, протискиваться, перешагивать, перепрыгивать, забираться и т.д.

Создать детям простор для экспериментов. Например, сороконожки – взяться за ноги другого и шагать парами, потом – тройками, потом всей группой. И идут по лавочкам по препятствиям... Конечно, неудобно, но цель – придумать для детей понеудобнее, посложнее. Им ведь, чем неудобнее, тем интересней!

Способы передвижения – на четвереньках головой вперед, ногами вперед, боком, вращаясь и т.д. «звери» могут носить предметы, строить жильё (используются палки, мячи, элементы мягкого конструктора и т.п.)

«Путешествие» - это, на самом деле, множество двигательных задачек, которые никто за тебя не решит. Это последовательное преодоление разных препятствий.

Путешествовать можно как в помещении, так и на улице, выбирая препятствия из окружения.

Задание для педагогов: Из точки А в пункт В добраться – любым способом; большим количеством способов; запомнить и пройти путь товарища (*карточки*)(выполняют 2 педагога)

(можно предложить детям пройти строго по определенному пути, по начерченной схеме взять в дорогу палочку-выручалочку (гимнастическую палку) и др.) (вспомнить одноименный мультфильм «Палочка-выручалочка»)

Отправлять в путешествие можно парами «командир-солдат» (выполняют 2 педагога). Командир идет по своему маршруту, солдат все повторяет за командиром. По сигналу дети меняются ролями.

В «путешествиях» всегда должна быть ситуация выбора. (от простого к сложному) Не напрягаться – не получается. Никаких «потом». Надо собрать силы в кулак и преодолеть препятствие. За движением не спрячешься. Каким ты предстанешь в нем, таков ты и есть. Задания бывают направлены не только на развитие физических качеств, сколько на формирование душевных сил, крепости характера...

Вариант: Детям дается маршрут (все слушают). Это текст, который нужно запомнить последовательно, а иногда и способы выполнения этапов! Например: доползти до горки на животе, подняться по ней, лежа на спине, ногами вперед, не вставая на пол, перебраться на «башню», спуститься вниз любым способом. Правила строгие – если, что-то не получилось, возвращайся к началу (как в считалке – на колу мочало – начинай сначала). Самое главное после – я справился, я молодец!

Детям нравится, чтобы взрослый придумывал, выбирал маршрут. Предложите детям придумать свой и этот вариант исчерпает себя. Почему? Дети просят нас, устроить им нашу модель мира, задать наши взрослые условия и рамки. Дети не всегда самостоятельны. Лазать, бегать, прыгать они могут и сами, а вот устроить вымышленный мир – доверяют взрослым.

**Вывод:** Сегодня мы дискуссировали о двигательной активности в детском саду, дома тоже необходимо это использовать, но это уже рекомендации родителям. Так как жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний... Нельзя все время работать на высоком темпе, можно сорваться. В медленном – скучно. Сочетайте легкое с трудным, известное с неизведанным, спокойное с энергичным.

Наша с вами задача заключается в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а уходя домой из детского сада, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку или путешествие.

При составлении сценария использовала ресурсы:

*Журнал «Здоровье дошкольника» №2, 2016г. Статья «Физкультура про другое, зато для всех и обо всем» Автор С.В.Реутский*

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/04/01/fizicheskaya-aktivnost-detey>

<https://www.maam.ru/detskijsad/dvigatel'naja-aktivnost-detei-v-detskom-sadu.html>