

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Педагогический колледж № 4 Санкт-Петербурга»

**Приемы оптимизация  
двигательной активности  
детей раннего возраста**

**Храброва М.А.  
руководитель**

**Хусяинова Н.Ш.**

**Цель исследования: выявление условий и приемов оптимизации организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей раннего возраста.**

**Объект исследования: особенности двигательной активности детей раннего возраста.**

**Предмет исследования: приемы оптимизации организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей одного двух лет в группе раннего развития.**

# Задачи исследования:

- 1. Изучить значение, особенности двигательной активности и двигательного режима детей раннего возраста.**
- 2. Определить возрастные возможности детей и пути оптимизация организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей раннего возраста.**
- 3. Изучить условия, выявить уровень и особенности двигательной активности детей экспериментальной группы.**
- 4. Разработать режим двигательной деятельности и оптимизации двигательной активности детей в группе раннего развития и апробировать его на практике.**
- 5. Обработать и проанализировать полученные результаты оптимизации двигательной активности детей экспериментальной группы**
- 6. Обработать и проанализировать, полученные результаты, выделить условия и приемы оптимизации двигательной активности детей.**

# Основные понятия.

Двигательная активность основа жизнеобеспечения детского организма

Двигательный режим включает в себя

- все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей;
- Самостоятельная двигательная деятельность - это деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка во время самостоятельной деятельности детей.
- Организованная двигательная деятельность - это деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка в разных формах организации физического воспитания, которые проводит педагог в с детьми в течение дня.

Хронометраж двигательной активности отражает общую продолжительность, ее интенсивность, состав движений. С помощью секундомера определяется время организованной и самостоятельной двигательной деятельности в течение дня.

## Двигательная активность

Биологическая потребность, от степени удовлетворения которой зависит здоровье ребенка

Рунова М.А.,  
Бисярина В.П.,  
Шишкина В.А.,  
Дедулевич Н.И.

Прямая связь между характеристикой ДА и проявлениями всех психических процессов

Л.С. Выготский,  
А.В. Запорожец,  
Ж. Пиаже, Д.Ж. Брунера

**Воздействие двигательной активности на организм**  
(Ноткина Н.А., Филиппова С.О. Рунова М.А.)

**Неблагоприятное**

**При малоподвижности: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, ухудшение здоровья**

**Чрезмерно большая ДА может повлечь перенапряжение сердечно-сосудистой системы.**

**Благоприятное**

**В пределах оптимальных величин.**

# Самостоятельная двигательная активность

**КОГДА?** Утром до завтрака, в часы игр после дневного сна и во время прогулок.

**КАКИЕ ДВИЖЕНИЯ?** Самостоятельные игровые упражнения и двигательные действия детей.

**ПРАВИЛО:** учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

## Организованная двигательная активность

Физкультурные занятия, подвижные игры и игровые упражнения физических которые проводит педагог в с детьми в течение дня.

# Двигательный режим

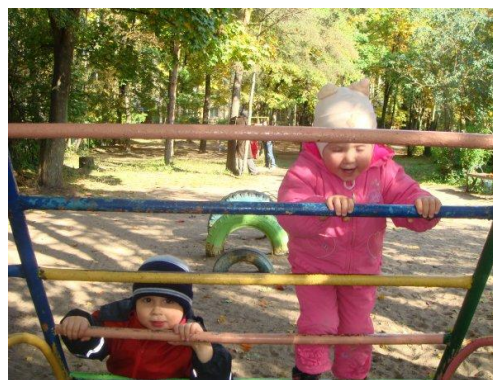
- **Двигательный режим включает в себя все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают действия связанные с перемещением в пространстве.**
- **Основными критериями оценки двигательного режима являются объём, продолжительность, содержание, интенсивность двигательной активности.**





# Особенности физического развития, характеристика возрастных возможностей детей раннего возраста.

- Самостоятельная ходьба, ускоренная и быстрая ходьба.
- Бег “с полетом” с 1г.9мес. .
- Катание мяча отталкивая его двумя руками, бросание
- Лазание, ползание; перелезание, подлезание
- Подпрыгивания на месте, прыжки в длину.
- простые упражнения в равновесии: ходьба по доске



# Три группы детей с разной ДА

## Дети большой подвижности

- находят возможность двигаться в любых условиях
- Движения их быстры, резки, часто, как кажется, бесцельны
- Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки; избегают движений, требующих точности и сдержанности.

## дети средней подвижности

- подвижность их равномерна на протяжении всего дня
- При хороших условиях они самостоятельно активны
- Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие.

## Дети малой подвижности

- часто вяло, пассивны, быстро устают
- стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений
- отмечается целый ряд неопределенных движений.

# Правила разработки двигательного режима.

- общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 60% периода бодрствования;
- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям;
- периоды активности чередуются со “спокойными” видами деятельности;
- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

# Опытно-экспериментальная работа по оптимизации двигательной активности детей раннего возраста.

Опытно -  
экспериментальная  
работа включала 3  
этапа:

- **Констатирующий эксперимент.** Цель: исследовать уровень двигательной активности детей экспериментальной группы.
- **Формирующий эксперимент.** Цель: описать формы работы по оптимизации двигательной активности детей экспериментальной группы.
- **Контрольный эксперимент.** Цель: выявить влияние мероприятий по оптимизации двигательной активности на развитие двигательной активности детей.

# Констатирующий эксперимент.

Задачи:

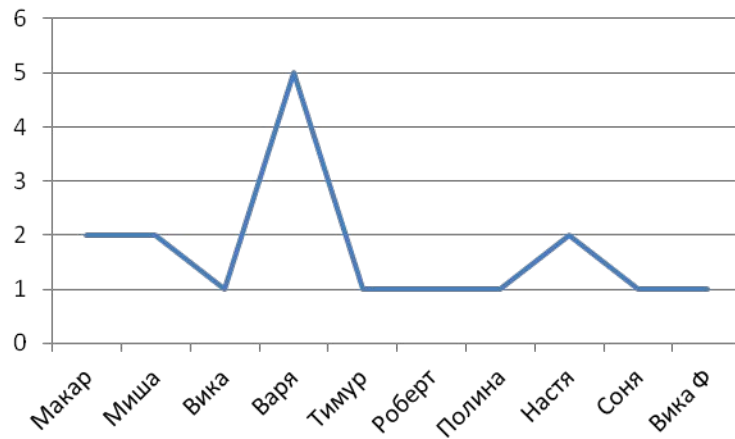
- 1. Изучить условия, выявить уровень и особенности двигательной активности детей экспериментальной группы.
- 2. Провести хронометраж двигательной активности и анализ содержания двигательной деятельности детей экспериментальной группы.

Методы:

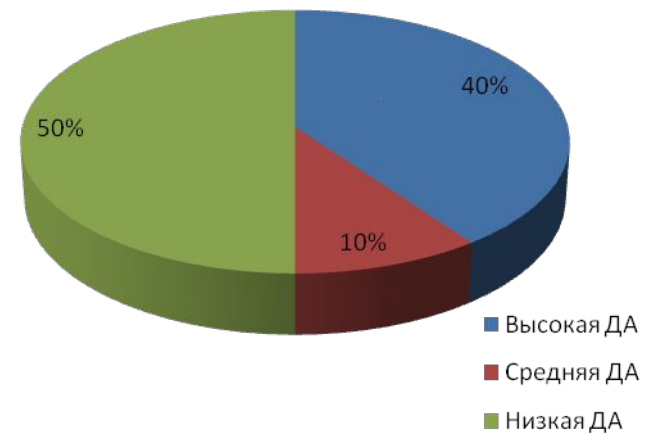
- - наблюдение,
- - анкетирование родителей
- - хронометраж двигательной активности,
- - беседа с медицинской сестрой

# Содержание двигательной деятельности .

Количество движений.



Результаты хронометража двигательной активности на этапе констатирующего эксперимента.



# Задачи формирующего эксперимента

- 1. Создать физкультурно-игровую здоровьесберегающую среду в группе;
- 2. Разработать план оптимизации организованной двигательной деятельности и апробировать его на практике
- 3. Разработать план оптимизации самостоятельной двигательной деятельности и апробировать его на практике
- 3. Описать и проанализировать формы работы по оптимизации двигательной активности детей с высоким и низким уровнем двигательной активности.
- 4. Осуществлять взаимодействие с родителями по оптимизации двигательной активности.

# Физкультурно-игровая среда.

В группе

- выделена достаточная площадь
- изготовлена дорожка из линолеума для упражнений в равновесии, плоскостные квадраты, цветы, бабочки, сшиты мягкие модули и бревна для перелезания.

На прогулке

- навесной щит для бросания, крупные плоскостные изображения животных, цветные шнуры для ходьбы и бега
- куплены новые мячи, обручи, скакалки, разные тележки, коляски, лошадки, озвученные каталки, надувные мячи и игрушки.



# Примерное содержание упражнений и игр

Для  
малоподвижных  
детей, детей со  
средним уровнем

ДА

Упражнения с мячом: бросание вверх (без ловли), вдаль скатывание с наклонных поверхностей (горка, желоб, доска)

С обручем: бег за катящимся обручем, подпрыгивания в обруче «Воробышки»

с мячом: вращение мяча вокруг своей оси на полу; забрасывание в корзину, прокатывание между двумя параллельно положенным и шнурами.

С обручем: пролезание в вертикально поставленный обруч; перешагивание из обруча в обруч, разложенных на двух гимнастических скамейках.

Со скакалкой: раскладывание 3-4 скакалок параллельно друг другу и ходьба с перешагиванием; выкладывание из скакалки круга и ходьба по нему.

для детей большой  
подвижности

# Физкультурный уголок.



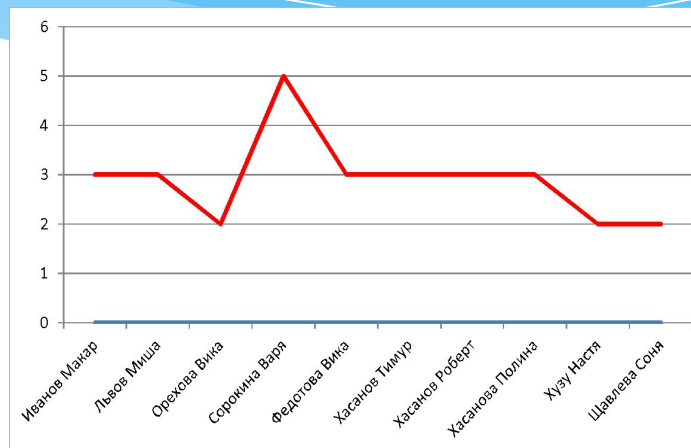
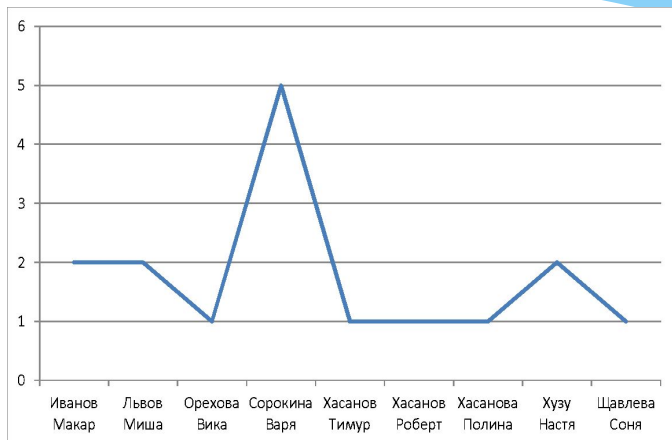
# Анализ результатов опытно - экспериментальной работы по оптимизации двигательной активности детей раннего возраста. Контрольный эксперимент.

На этапе контрольного эксперимента были поставлены следующие задачи:

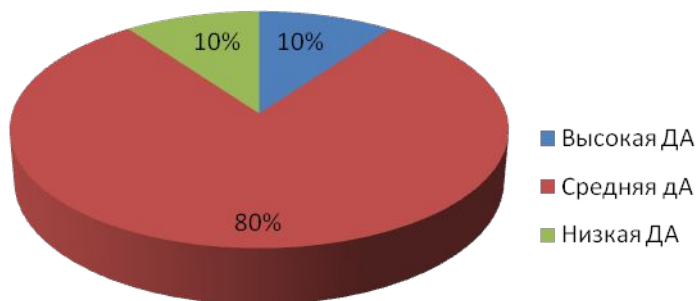
- \* 1. Провести повторно хронометраж двигательной активности и диагностику сформированности двигательных умений и навыков
- \* 2. Обработать и проанализировать содержание и объем двигательной активности детей, сформированность двигательных умений и навыков
- \* 3. Проанализировать, полученные результаты, выделить условия и приемы оптимизации двигательной активности детей

# Содержание двигательной деятельности

## Количество движений.



## Результаты хронометража двигательной активности на этапе контрольного эксперимента



Закреплять в режиме дня время для самостоятельной двигательной деятельности

Запрет на ограничение движений

Разнообразить физкультурно-игровой среды

**Условия  
оптимизации  
двигательно  
й активности**

Ежедневное вносить элемент новизны в организацию физкультурно-игровой среды

Пособий и игрушек-двигателей должно быть достаточно по 2-3 одинаковых для предупреждения конфликтов.

# Приемы оптимизации двигательной активности.

## Приемы оптимизации двигательной активности.

Совместное выполнение всех движений с детьми.

Обыгрывание новых пособий, показ, того как по-разному можно с ними действовать.

Объединение детей в совместной парной игре разной подвижности, Привлечение детей к размещению физкультурных пособий игрушек двигателей.

Использование вопросов, советов, улыбок, помощи, поощрения для снятия напряжения, скованности отдельных детей

Руководство занятиями осуществлять на основе индивидуализации, умения видеть всех и при необходимости оказывать помощь;


Выполнение движений в виде игровых упражнений под короткие стихотворные тексты, стихи А.Л.Барто

Предложение детям большой подвижности движений, требующих точности, сдержанности, осторожности (ходьба, прокатывание мяча по ограниченной плоскости; ходьба по доске и т. п.)

# Приемы повышения двигательной активности.

- Приглашение детей старшего дошкольного возраста.
- художественное слово.
- подражание движениям животных
- Двигательные задания «Идите (бегите) ко мне», «Принеси игрушку, Перешагни палку.
- Физкультурные занятия в игровой форме: «Прогулка с куклой Катей», « Вот поезд наш едет»





Спасибо за  
внимание.