

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Батагайский детский сад № 3 «Радуга»  
муниципального образования «Верхоянский район»  
Республики Саха (Якутия)**

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

---

**Автор: Колесова Нюргуяна  
Владимировна, воспитатель**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

**В ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» определена приоритетная задача – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.**

**Проблема двигательной деятельности в наши дни приобрела особую актуальность, поскольку ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Особенно большое количество движений требуется растущему организму.**

**Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.**

**В современной методике повышения двигательной активности дошкольников недостаточно уделяется внимания вопросу по организации самостоятельной двигательной деятельности старших дошкольников.**

**Таким образом, недостаточная разработанность данной проблемы и ее дальнейшее исследование обосновали выбор темы работы.**

## **ЦЕЛЬ**

- **составить методическую разработку по организации самостоятельной двигательной деятельности в повышении двигательной активности детей старшего дошкольного возраста**

**1. Изучить и проанализировать литературу по исследуемой проблеме.**

**2. Разработать и апробировать план организации самостоятельной двигательной деятельности детей старшей группы в детском саду и составить методические рекомендации для педагогов ДОО.**

## **ЗАДАЧИ**

**3. Провести пилотажное исследование по определению уровня развития двигательной активности у детей дошкольного возраста в условиях старшей группы «Солнышко» МБДОУ детский сад № 3 «Радуга» п. Батагай Верхоянского улуса РС (Я).**

**4. Подвести итог исследования..**

## Методологическая основа исследования



**Н.П. Белинова**



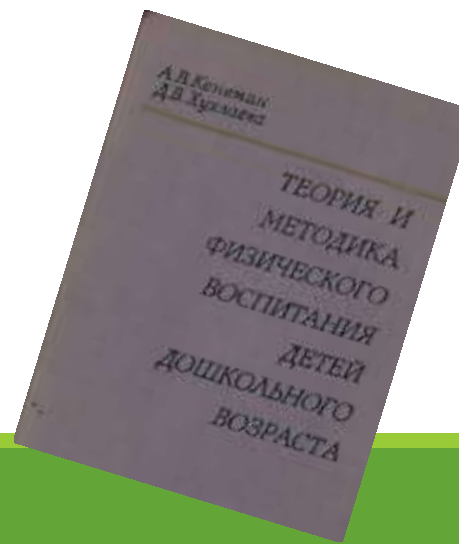
**Ю.Ф. Змановский**



**А.В. Кенеман**



**М.А. Рунова**



### **Методы исследования:**

анализ литературы по изучаемой проблеме, наблюдение, беседа, диагностика двигательной активности детей старшей группы, частичная апробация плана работы по организации самостоятельной двигательной деятельности в повышении двигательной активности детей, а также количественная и качественная обработка полученных данных.



**Новизна и практическая значимость** исследования состоит в составлении и апробации перспективного плана по организации самостоятельной двигательной деятельности в повышении двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

## Особенности двигательной активности детей

Понятие «двигательная активность» (ДА) включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Движение - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Двигательная активность — естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.



## Двигательный режим в детском саду

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение. И, включает в себя все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.



## Модель самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня
	Старшая группа от 10 до 50 мин
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня	15 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная Деятельность на прогулке	от 60 мин до 1 ч 30 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	30 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 40 мин
Игры перед уходом домой	от 15 до 50 мин

## БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ



**МБДОУ детский сад № 3 «Радуга» п. Батагай Верхоянского района РС (Я)  
в старшей группе «Солнышко»**



## Диагностика уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

**Цель диагностики:** выявление уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

I этап. Выявление группы здоровья детей.

II этап. Диагностика уровня развития двигательной активности у детей среднего дошкольного возраста.

III этап. Диагностика оценки уровня физического развития детей дошкольного возраста по методике Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович.

## **I этап. Выявление группы здоровья детей.**

### **Состав детей старшей группы дошкольного возраста**

<b>Код детей</b>	<b>Возраст</b>	<b>Рост, см</b>	<b>Вес, кг</b>	<b>Группа здоровья</b>
<b>01</b>	4	99	15,7	II
<b>02</b>	5	102	16,5	I
<b>03</b>	5	104	17,0	I
<b>04</b>	4	100	16,8	I
<b>05</b>	4	98	15,8	II
<b>06</b>	4	101	17,5	II
<b>07</b>	5	105	19,0	I
<b>08</b>	5	103	18,8	I
<b>09</b>	5	105	19,7	I
<b>010</b>	5	106	20,0	II

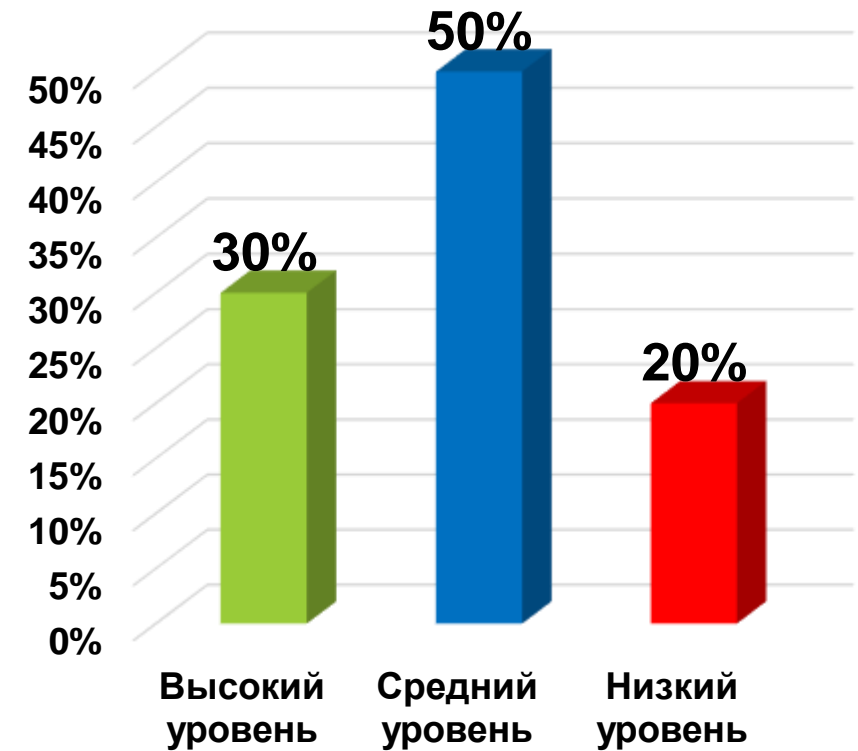
## II этап. Диагностика уровня развития двигательной активности у детей старшей группы дошкольного возраста

Протокол диагностики уровня развития двигательной активности у детей старшей группы дошкольного возраста

(по методу шагометрии)

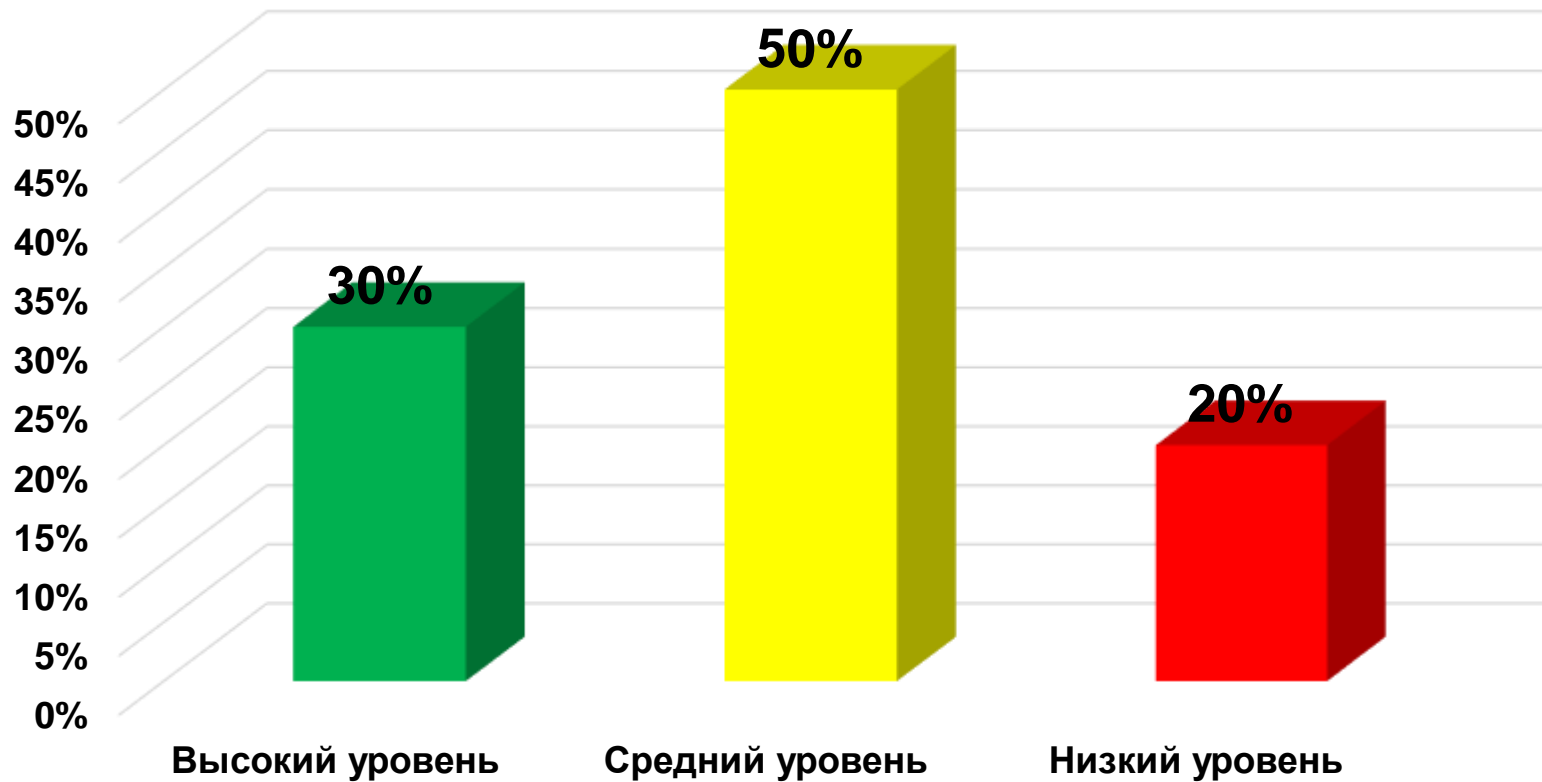
Код детей	Понедельник 1 пол. дня	Вторник 2 пол. дня	Среда 1 пол. дня	Четверг 2 пол. дня	Пятница 1 пол. дня	Итог
Время	8-10	10-11	8-10	10-11	8-10	
001	Акт. выс.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. выс.	Акт. выс.	В
002	Акт. средн.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. низк.	Акт. средн.	С
003	Акт. низк.	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. низк.	Акт. низк.	Н
004	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. средн.	С
005	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. средн.	С
006	Акт. выс.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. выс.	Акт. выс.	В
007	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. выс.	В
008	Акт. средн.	Акт. низк.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. средн.	С
009	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. выс.	Акт. средн.	Акт. средн.	С
010	Акт. низк.	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. средн.	Акт. низк.	Н

Показатели уровня развития двигательной активности у детей старшей группы дошкольного возраста



# III этап. Диагностика оценки уровня физического развития детей дошкольного возраста по методике Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович

## Итоги по оценке уровня физического развития детей



# Игры для организации самостоятельной двигательной деятельности

№	Наименование оборудования или пособия	Цель	Материал
1	«Игры-моталочки» 1) Посади пчелку на палочку» 2) «Божьи коровки» 3) «Быки»	Развитие мелкой моторики пальцев рук, ловкость, координация и быстрота движений.	Две палочки, деревянные игрушки веревки из пряжи, искусственная кожа, фетра наполнитель синтепоном.
2	«Рыбалка»	Развивать у детей ловкость, сообразительность, выносливость. Упражнять в беге с увертыванием.	Искусственная кожа, веревки.
3	«Ловить рыбку»	Развивать ловкость, меткость,	Удочка из деревянной палки с магнитом на конце, рыбки пенофола, скрепка, емкость из картона.
3	«Лягушата»	Умение прыгать с листа на листок, развивать быстроту реакции.	Искусственная кожа, пенофол.
4	«Солнышко»	Научить выполнять правильные движения, двигаться по кругу не наталкиваясь друг на друга.	Материал желтого цвета, липучка, разноцветные ленточки и пенофол.
5	«Собери гусеницу»	Совершенствовать координацию движения и ловкость.	Искусственная кожа, наполнитель синтепоном.
6	«Гусеница»	Умение прыгать с кружочка на кружочек, развивать быстроту реакции.	Искусственная кожа разного цвета, пенофол.
7	«Кто быстрее соберет грибы (ягоды)»	Развивать внимание, способность координировать свои движения с движениями других детей, действовать по команде воспитателя.	Пряжа для ягоды красного, зеленого цвета. Для грибочки и корзины пряжа коричневого цвета и наполнитель синтепоном.

## Игры для организации самостоятельной двигательной деятельности

№	Наименование оборудования или пособия	Цель	Материал
8	«Попади в цель»	Развитие меткости, ловкости, глазомера.	Фетры разного цвета, для доски картон и материал, липучка.
9	«Ловишка»	Развивать глазомер детей, координацию движений, ловкость, воспитывать волевые качества.	Пластиковая бутылка, цветной самоклеющийся обои контейнер из Киндер-сюрприза, шнур.
10	Классика	Развитие глазомер, координацию движений, чувство равновесия и нагрузку на ноги.	Изолента красного цвета.
11	Кольцеброс	Развитие меткости и ловкости, координации движений, сноровки, моторики рук, глазомера.	Из плотного картона кольца, бесцветный лак, стойка из дерева
12	«Тропа здоровья»	Развивать чувство равновесия; способствовать профилактике плоскостопия; массаж стоп и укрепление свода стоп; упражнять в ходе с правильным разворотом стопы.	Из крышечек от молочных бутылок, губки, джутовый канат, пластиковая решетка, кольца и тд.
13	«Паутинка»	Развивает координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов движений, способствует развитию ловкости, используется в эстафетах.	Пластиковая труба, веревка.

# Организация самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко» МБДОУ детский сад № 3 «Радуга» п. Батагай Верхоянского улуса РС (Я)



## Организация самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко»





# Организация самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко»



## Организация самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко»



# Атрибуты самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко»



# Атрибуты самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко»



## Организация самостоятельной двигательной деятельности старшей группы «Солнышко»



## Методические рекомендации для педагогов ДОО

Чтобы обеспечить оптимальные физические нагрузки, важно чередовать самостоятельные двигательные действия детей по виду или способом движения, степенью нагрузок и активных движений с кратковременным отдыхом, мотивируя своевременную смену динамических занятий и статических положений. В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться закреплению разнообразных движений с физкультурными пособиями. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребенка.

Одним из наиболее любимых видов двигательной деятельности дошкольников являются подвижные игры и упражнения. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. При этом мы советуем воспитателям учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие. Также воспитателям рекомендуем влиять на выбор детьми упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример педагога. Поэтому с воспитателями следует проводить беседы и практикумы по обучению подвижным играм и правильному выполнению физических упражнений.

Задачи дифференцированного руководства самостоятельной деятельностью заключаются в повышении двигательной активности у детей с низкой подвижностью до среднего уровня; в воспитании у них интереса к подвижным играм, спортивным упражнениям; в развитии физических качеств. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности. Самостоятельные подвижные игры и физические упражнения чередуются с более спокойной деятельностью.

Можно предоставлять в распоряжение детей необходимый инвентарь пособия, поясняя способы движений. В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример, поэтому надо участвовать в играх и выполнять физические упражнения вместе с детьми.

В общении с детьми необходимо создавать атмосферу доверия, доброжелательности и стимулирования творческой активности ребенка в двигательном самовыражении, поощряя стремление детей к оригинальности. Учить детей действовать рационально и адекватно в каждой определенной ситуации. Положительный результат для развития у детей потребности в двигательной активности возможен при целенаправленно организованном образовательном процессе по физической культуре. Двигательные навыки, полученные на занятиях, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности, организуемая в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок.

# Методические рекомендации для педагогов ДОО

С целью оптимизации двигательной активности детей в их самостоятельных играх особое внимание следует обратить на количество и разнообразие движений с широким использованием физкультурных пособий. Наряду с заводскими пособиями можно использовать оборудование из бросового материала:

1. Висящие разноцветные ленты — используются для проведения общеразвивающих упражнений в подгруппе и для подвижных игр.
2. «Моталочки» — пособие развивает мелкую моторику рук.
3. «Туннель» — большой кусок ткани сшит, чтобы образовалась труба. Используется в эстафетах.
4. «Дорожка здоровья» — для профилактики телосложения.
5. Мешочки с песком.

Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности в группе и на веранде создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнить различные двигательные задания — пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель.

Большое место можно отвести самостоятельной двигательной деятельности возникающей по инициативе детей.

Педагогическое руководство самостоятельности детей надо построить с учётом уровня двигательной активности. Сюда же можно отнести спортивно-массовые мероприятия, дополнительные виды занятий (спортивные секции и кружки) и совместно физкультурно-оздоровительную работу детского сада с семьями воспитанников.

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении, является рациональность организации взаимодействия педагогов, воспитателя и инструктора по физической культуре. Решение данных задач осуществлять как в рамках физкультурно-оздоровительной работы, так и непосредственно в ходе образовательной деятельности и режимных моментов. После совместного проведения занятия физической культурой, не стоит заканчивать деятельность воспитателя. Новые двигательные навыки педагог может закрепить при проведении индивидуальной работы с детьми (в течение дня в часы игр) и осуществление индивидуального подхода к детям необходимо рассматривать как определенную взаимосвязанную систему.

Также следуя рекомендациям инструктора по физической культуре, воспитатель может организовать индивидуальную работу с детьми, отстающими в усвоении программного материала, активизировать малоподвижных и ослабленных дошкольников. В каждой группе необходимо вести тетрадь индивидуальной работы с детьми, где будут даваться рекомендации по каждому конкретному ребенку.

Индивидуальную работу по физическому воспитанию следует проводить в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или с подгруппами по двое-четверо детей.

Можно также разработать приёмы индивидуального обучения дошкольников:

- на примере, по образцу инструктора,
- во взаимодействии с педагогом;
- по образцу сверстников.

С целью выяснения индивидуальных интересов воспитанников, можно провести наблюдение (в течение месяца) за их самостоятельной деятельностью. В листах наблюдений фиксировать предпочтения детей в выборе видов деятельности и нарушения поведения, проявляющиеся у детей во время самостоятельной деятельности. Чтобы устранить нарушения важно закреплять знания детей в безопасном поведении, при этом учитывать индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности к играм каждого ребенка.

Таким образом, если следовать нашим рекомендациям, то можно достигнуть следующие результаты:

1. Значительно возрастет интерес детей к подвижным играм.
2. Творческие игры станут разнообразнее, как бы вобрав в себя подвижные.
3. Снизится спонтанная двигательная активность дошкольников.
4. Повысится продолжительность и интенсивность движений.
5. Снизится количество нарушений поведения детей.

В целом, дети станут отдавать предпочтение активному времяпрепровождению. Увеличится продолжительность и интенсивность движений. Сами движения станут разнообразнее.

## Выводы

Самостоятельная двигательная деятельность – это деятельность, которая возникает по инициативе ребенка. Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения. Преимущество её заключается в том, что ребенок сам выбирает вид движения, темп, делает паузы, чередует их. Эта форма работы требует особого, опосредованного руководства.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты: организацию физкультурно-игровой среды: достаточное количество пространства для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий; закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время; владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Все руководство строится только на основе индивидуального подхода.

В практической части работы с целью повышения уровня развития двигательной активности у детей старшей группы «Солнышко» МБДОУ детский сад № 3 «Радуга» п. Батагай Верхоянского района РС (Я), я разработала план организации самостоятельной двигательной деятельности детей старшей группы в детском саду и апробировали. Я старалась организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для много вариативных игр. Кроме того, в группе имеется картотека разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены общеразвивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.

Определив круг интересов детей, я подбирала именно те подвижные игры и изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность.

Итак, проводимая мною организация самостоятельной двигательной деятельности способствовала укреплению здоровья детей, расширению их двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками, развитию творчества.



**Спасибо за внимание!**