Способы повышения двигательной активности детей старшего возраста на занятиях по физической культуре.

Движение- врождённая потребность человека. С момента рождения малыш тянется к заинтересовавшим его предметам, стремится ползать, ходить, бежать. Как часто мы слышим от взрослых: «Не бегай, а то вспотеешь, не прыгай, а то упадёшь!» Ограничивая потребность ребёнка двигаться, мы, взрослые, часто мешаем ему познавать мир, мешаем совершенствовать движения, приобретать новые умения и навыки, развивать координацию движений, мелкую моторику. Движение – это жизнь. Исследования профессора И.А. Аршавского говорят о том, что у ребёнка восстановление затраченной энергии характеризуется превышением исходного уровня. Гигиенисты и врачи утверждают, что без движения ребёнок не может вырасти здоровым.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности, но не всегда она реализуется на должном уровне. Увеличивается продолжительность образовательных занятий, всё больше времени дети проводят перед телевизором и компьютером.

Занятия физкультурой в детском саду – познание себя и окружающей действительности через движения, которые приносят радость. На каждом занятии решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач (формирование здорового образа жизни, развитие самостоятельности, активности, умение общаться). Учитывается состояние здоровья ребёнка, уровень двигательной подготовленности и двигательной активности. Методика проведения занятий по физической культуре в системе дошкольного воспитания направлена, главным образом на освоение двигательных навыков и по своей физической нагрузке недостаточны для достижения тренированности организма детей и оптимального уровня физической подготовленности. На занятиях должны иметь преимущество те упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм и выраженный тренировочный эффект. Нужно запланировать оптимальный объём, продолжительность и интенсивность двигательной активности. Распределить её с учётом состояния здоровья детей, их индивидуальных возможностей и подготовленности. Нужно постоянно поддерживать интерес и положительный настрой на занятиях, подбирая новые упражнения, изменяя правила игры, усложняя задачи.

Есть несколько способов увеличить на занятиях моторную плотность. Уровень двигательной активности на занятиях физкультурой в детском саду. Естественно, это занятия будут не обучающего, а скорее тренирующего характера.

 В водной части занятий нужно не допускать бесцельных двигательных движений, продумать музыкальное сопровождение для поднятия настроения, создания положительных эмоций.

При организации О.Р.У. важен подбор упражнений, смена исходных положений, использование мелких пособий позволяет повысить интерес детей к выполнению упражнений и увеличить нагрузку. И, конечно, использование музыки. Она задаёт ритм, темп упражнений, может объединить их в единый сюжет.

Упражнения в основных видах движений разной степени интенсивности нужно сочетать следующем образом: упражнения высокой степени интенсивности с упражнениями с низкой нагрузкой. Например: бег за мячом и ведение мяча правой и левой рукой на месте.

Основная часть занятия заканчивается общей подвижной игрой, которая носит вариативный характер. Усложняются задания, изменяется расстояние для бега, меняется темп игры, увеличивается число "ловишек", усложняются правила игры. В играх ребятам предоставляется возможность проявлять активность, самостоятельность и творчество.

В заключительной части занятия необходимы упражнения на восстановление дыхания.

Одним из перспективных способов реализации тренировочного эффекта занятий по физкультуре является применение круговой тренировки. Основу составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 4-5 "станций", которые расположены в зале или на площадке по кругу. На каждой "станции" повторяется один вид движений или действий. Число повторений индивидуально. В комплекс включаются технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения. Широко используется эффект смены деятельности. Дозировка должна быть рассчитана на среднего и слабого занимающегося. Выполнение упражнений на разных "станциях"должно занимать одинаковое время, чтобы не было большой задержки во время перехода с одной "станции" на другую. Наряду с О.Р.У. в комплексы целесообразно включать основные движения: лазание, пролезания, прыжки. Двигательные действия: отбивание мяча, передачи, ловля и др. Упражнения с предметами: обруч, скакалка, мяч. Организовывать круговые упражнения нужно так, чтобы они воспринимались, как часть игры.

Используя метод круговой тренировки можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающегося, развивать его двигательные качества. В результате мы получаем высокую моторную плотность занятия. Добиваемся одновременного и самостоятельного выполнения упражнений с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

Примерные комплексы прохождения "станций".

Комплекс №1

1.Пролезание под дугами.

2.Прыжки из обруча в обруч.

3.Ходьба по канату, лежащем на полу.

4.Метание мяча в цель.

Комплекс №2

1.Ходьба по ребристой доске.

2.Прыжки через скакалку.

3.Подтягивание на руках, лёжа на лавочке, с продвижением вперёд.

4.Подбрасывание мяча вверх с ловлей ( различные варианты)

Комплекс №3

1.Ходьба по скамейке( разные варианты)

2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.

3.Передача мяча в парах.

4.Бег "змейкой" между предметов.

 Список литературы.

1.М.А. Рунова. Двигательная активность ребёнка в детском саду.

2.С.Б.Шарманова, А. Фёдоров, Е.А.Черепов. Круговая тренировка в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

3. И.А. Аршавский. Ваш малыш может не болеть.