

## **Інтерактивна ділова гра «Активізація рухової активності дітей в ДНЗ»**

**Мета:** систематизувати знання педагогів стосовно забезпечення рухового режиму в дошкільному закладі; закріпити вимоги нормативних документів з означеного питання; уточнити особливості проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи; розвивати вміння працювати в команді; сприяти встановленню партнерських відносин між педагогами.

### **Організаційний момент**

Учасники гри сідають у замкнуте коло.

### **Оголошення теми та мети засідання**

#### **Вправа «Очікування»**

Учасники пишуть на стікерах-«листочках» свої очікування та вішають на «дерево».

#### **Прийняття правил:**

- тут і тепер;
- активність;
- відвертість;
- толерантність;
- уважність;
- емоційність;
- безоцінкове ставлення.

#### **Вправа «Поділ на команди»**

Учасники з торбинки дістають цукерки та діляться на дві команди, обирають назву команди.

#### **Визначення експертів ділової гри**

Експертами гри є досвідчені педагоги з досвідом роботи.

**Хід гри:**

***Вправа***

***«Модель фізкультурно-оздоровчої роботи в нашому дошкільному закладі»***

Учасники в командах створюють модель фізкультурно-оздоровчої роботи свого ДНЗ (схема на фліпчарті).

***Мозковий штурм***

***«Розвиток інтересу до рухової діяльності в дітей дошкільного віку»***

Учасники команд пригадують та визначають нарядки роботи вихователя з даного питання (робота на фліпчарті).

***Вправа***

***«Фізкультурне заняття на свіжому повітрі за різних погодних умов»***

Складання і презентація плану проведення.

***Вправа-рухалка «Динамічна пауза»***

Учасники команд представляють з колегами динамічні паузи-рухалки, можливо у віршованій формі, супроводжуючи показом.

***Вправа «Піший перехід»***

Учасники по групах складають план-схему з цікавими рухливими вправами та іграми, динамічними паузами.

***Бліц-опитування «Знання нормативних документів»***

- Гігієнічні фактори формування основ здорового способу життя у дітей (*режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо*).
- Нетрадиційні засоби фізичного виховання
  - 1) вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою (*футбол-гімнастика*)

2) система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили (*стретчинг* )

3) система партерних рухів, що виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій (*горизонтальний пластичний балет*).

- Чинники природного середовища (*повітря, сонце, вода*).
- Форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті: *ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу/дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні й тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання.*
- Цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя – це *заняття*.
- Тривалість занять з фізичної культури становить:  
для дітей третього року життя – *15 хвилин*  
для дітей четвертого року життя – *15-20 хвилин*  
для дітей п'ятого року життя – *20-25 хвилин*  
для дітей шостого (сьомого) року життя – *25-30 хвилин*  
для дітей сьомого року життя – *до 35 хвилин*.
- Обов'язкові умови проведення занять з фізичної культури: *вологе прибирання і провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю.*
- Типи фізкультурних занять:
  - 1) за освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу виокремлюють:
    - *мішані заняття* (подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті уміння і навички; співвідношення знайомого і нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);

- заняття на закріплення й удосконалення рухових умінь і навичок, або тренувальні (будується на більш або менш знайомих вправах);

- контрольні заняття (проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо).

2) за змістом рухових завдань і методикою проведення розрізняють:

- комплексні, або мішані (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);

- сюжетні (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, будуються на імітаціях тощо);

- ігрові (всі освітні завдання розв'язуються лише з допомогою ігор (3-5): спочатку проводяться 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім – 1-2 гри великої рухливості, на закінчення – малорухлива гра; ігри добираються так, щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводяться на закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

- домінантні (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидкісно-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо).

• Зовнішні ознаки реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження: колір шкіри обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, часте дихання, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави, дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявості чи надмірна рухливість тощо.

• До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилини.

- Щоденний обсяг рухової активності становить:
  - для дітей раннього віку до 3-х годин,
  - для дітей молодшого і середнього дошкільного віку 3-4 години,
  - для старших дошкільників 4-5 годин .
- Тривалість гімнастика після денного сну: *від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.*
- Кількість рухливих ігор протягом дня: *мінімум 5-6 (у теплий сезон 6-7).*
- Дитячий туризм – *це походи за межі дошкільного закладу.*
- Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить:
  - для дітей четвертого року життя 15-20 хвилин,
  - для дітей п'ятого року життя – 20-25 хвилин,
  - для дітей шостого-сьомого років життя – 25-30 хвилин.
- Оптимальна тривалість фізкультурного свята:
  - для дітей молодшого та середнього віку – 40-50 хвилин,
  - для дітей старшого дошкільного віку – 50-60 хвилин.
- Форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок, у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей між основними режимними процесами – *це самостійна рухова діяльність.*

## **Висновки експертів**

Есперти ділової гри висловлюють свої думки та побажання щодо роботи колег в групах.

## **Рефлексія**

Учасники висловлюють свої думки, висновки щодо ділової гри.