***«Организация двигательной деятельности детей в ДОУ в соответствии с ФГОС»***

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания

благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и

индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого

потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми,

взрослыми и миром

**Что ж такое двигательная активность?**

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

**Сущность и значимость двигательной активности для детей?**

- развитие нервной системы

-психики

- интеллекта

- физических качеств

- формирование личностных качеств

- здоровье

- психолого-эмоциональное состояние

Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей

дошкольного возраста – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной

активности как по объему, так и по интенсивности.

К сожалению, болезнь нашей цивилизации- малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода!

Работа по реализации данной задачи актуальна не только в нашем ДОУ, но должна быть актуальна в других дошкольных учреждениях района.

**«двигательный режим»**

 Распределение всех видов физической деятельности детей в течение

дня подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности.

- Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом

- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;

- В нашем детском саду определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, проходят через индивидуальные и организационные формы работы;

- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой

прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия,

для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности.

- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями,

может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДОУ - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

-Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми?

-Какие новые формы работы необходимо использовать в своей педагогической деятельности

-Как сделать работу эффективной?

Над решением этих вопросов работает наш педагогический коллектив.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей,

оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому в ДОУ разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года.

Для каждого возрастного периода существует своя модель режима двигательной активности детей в ДОУ.

?Сейчас мы попытаемся проследить, спланировать, выявить условия и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течении дня.

**«1 половина дня»**

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-

оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней

подвижности «Найди, что спрятано», «пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно

проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

**1. Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используются разные формы проведения гимнастики: - традиционная (ОРУ с

предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с

использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика.

Утренняя гимнастика включается в режим и проводится

ежедневно, до завтрака. В весенне- летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на

площадке.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении.

**2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре**

Назначение ООД по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения ООД по физической культуре разнообразны. В работе

нашего ДОУ используются следующие формы проведения ООД(сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, ООД на воздухе)

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на ООД обеспечивает

сохранение оптимальной возбудимости внимание и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

Интерес к ООД в любой возрастной группе обеспечивается новизной

упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата

Для того чтобы ООД физкультурой приносили еще большую пользу для

здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

В нашем ДОУ есть дети, страдающие общим нарушением речи. Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики .

**3. Физминутки**

***Физкультминутка*** (кратковременные физические упражнения) проводятся в процессе образовательной деятельности.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребѐнка путѐм двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети

занимаются.

Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всѐ это выполняется в течение 1-3 минут

Она должна быть радостной, увлекательной

**4. Прогулка**

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке являются формой

оптимального двигательного режима.

**На прогулке длительность игр и упражнений:**

- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется организованно образовательная деятельность по физическому развитию,

-30-40 минут в остальные дни

- рекомендуется проводить 1- 2 игры, 1-2 спортивных упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии.

Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх.

Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой-

хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, ходьба на

лыжах; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

**« 2 половина дня»**

**Гимнастика после сна** – это комплекс гимнастических упражнений (как

традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических

мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного

образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки, или сидя на стульчиках;

2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить

жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

Например, если в этот день поводилось физкультурная ООД тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой .

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна

проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

**Самостоятельная двигательная активность**

***самостоятельная двигательная деятельность в течение дня имеет не менее важное значение.***

Занимаясь самостоятельно, ребѐнок сосредотачивает внимание на

действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного еѐ осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда.

Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

***Двигательная среда*** должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарѐм, способствующим развитию игр:

- Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать

полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания. (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки

(вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

Существует проблема двигательной активности детей в условиях группы. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Как сделать, что бы детям был интересен и доступен данный вид деятельности? В нашем саду эта проблема решается только с помощью серии игр и новых атрибутов. И конечно организующая и мотивирующая работа педагога в группе.

Создание условий, как одно из требований ФГОС.

- Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах,

наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий: для ст. возраста - игра городки, ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье»,2-3 скакалки, султанчики, ленточки, 2-3 обруча, настольные спортивные игры. Оборудование должно быть составлено с учетом гендерности.

-Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать

подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил,

сближают детей. Всѐ указанное разнообразие самостоятельной двигательной

деятельности детей предусматривается в плане воспитателя

Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной

деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность**

Физкультурные праздники проводятся 2 раза в год ( летом и зимой) в спортивном зале или на свежем воздухе , начиная со старшего подготовительного возраста. Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, ознакомление с элементами разных видов спортивных игр. В нашем ДОУ традиционно проводятся спартакиады - одна из форм физического развития и активного отдыха детей, способной обеспечить психофизическое благополучие.

Дни здоровья для младшего возраста планируются 1 раз в квартал, а начиная со среднего возраста 1 раз в месяц

**Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОУ и семьи**

Проблема воспитания здорового ребѐнка была и остаѐтся актуальной в нашем обществе. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребѐнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. Чтобы данная работа имела положительный эффект в ДОУ проводится просветительская работа

- "родительские уголки", на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки.

- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительные, массовые мероприятия

- популяризация семейного отдыха, как лучшего вида отдыха - прогулка с семьѐй на свежем воздухе , совместная игра с родителями.

- обучение родителей конкретным методикам и приемам по формированию здорового образа жизни.