** **

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ОКРУЖНОГО УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 696**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Город Москва 129346, улица Минусинская 16, строение 2.

Телефон: 8 (495) 474 25 61

Консультация на тему:

 « Создание двигательно - игровой среды и соблюдение режимов двигательной активности детей дошкольного возраста»

 Выполнила воспитатель

 Шишкова А.Н.

Создание двигательно- игровой среды и соблюдение режимов двигательной активности детей дошкольного возраста.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Одна из важнейших задач в этой работе – удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость ) ребенок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность детей ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Очень важно отметить, что современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она все больше ограничивается созданными условиями:

- замкнутым перенасыщенным пространством групп и квартир

- ограничением двигательной активности на прогулках (сокращение игровых площадок, большое количество транспорта)

- требованиями (запреты) взрослых (не лезь, не беги, испачкаешься, упадешь и т.п.)

- преобладанием статичного времяпровождения (просмотр телепередач, компьютерные и настольные игры, игры с конструктором, занятия изобразительной деятельностью и т.д.)

- генетической наследственностью (по последним статистическим данным только 10% детей являются условно здоровыми).

Движения, организуемые в организованной деятельности – незаменимое средство профилактики различных заболеваний. Особенно это относится к заболеваниям сердечно – сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, патологиям центральной и периферийной нервной системы.

Врач и педагог В.В. Гориневский в исследованиях пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно складывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность.

 Двигательная деятельность может помочь и решить проблемы по раскрепощению ребенка, обучению чувствования, пробуждению эмоциональной отзывчивости, общению и познанию сопереживания.

Общие методические принципы:

I. Планирование двигательно-игровой деятельности.

II. Создание специальной для двигательно-игровой деятельности предметно – пространственной развивающей среды. Проектирование двигательно-игровой деятельности, осуществляется при соблюдении основных принципов построения предметно – пространственной среды:

• обеспечение баланса между совместной и индивидуальной деятельностью детей;

• организация «зон приватности»;

• предоставление права и свободы выбора;

• создание условий для моделирования, поиска, экспериментирования;

• полифункциональность использования помещения и оборудования;

• возрастная и полоролевая адресованность оборудования и материалов.

III. Обеспечение взаимодействия со всеми специалистами ДОУ – в специально организованной деятельности, т.е. на занятиях, в игровой деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

IV. Проведение занятий в занимательной, интересной детям форме, по возможности основываясь на сюжетном построении.

V. Расширение возможностей ребенка, работа в «зоне его ближайшего развития» (Л.С. Выготский), а не тактика доступности.

VI. Осуществление индивидуального подхода к ребенку, уважение к личности ребенка, вера в его способности и возможности.

Исследования медиков и педагогов выявили наличие взаимосвязи между показателями ДА, состоянием здоровья и поведением детей в течение дня, а также характером их двигательной деятельности. Были определены следующие ориентировочные показатели суточной ДА детей: 8-12 тысяч движений в 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

 Достижение ДА ребенка во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика,физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении,

Необходимым элементом регулирования двигательной активности является физкультминутка. В какой форме можно проводить физкультминутку? (традиционная со словами сидя, на одном месте, подражательная, психогимнастика, под музыку, танцевальные движения, движения с пением, игра малой подвижности, хоровод). Следующим моментом при организации образовательной деятельности с детьми будет смена видов деятельности и места расположения детей в период непосредственной образовательной деятельности.

Но самая главная проблема – несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. В группе, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. То же самое в квартире, где места зачастую еще меньше.

Нужно постараться сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей.

Чтобы сделать процесс игр детей более интересным, разнообразным можно:

-взрослому становиться на время игроком, но не руководителем игры, а ее участником, который ненавязчиво предлагает новый поворот игры,

- использовать новые атрибуты для игр, способствующие возникновению двигательной активности (например, к игре «Семья» добавить дорожку здоровья, по которой все члены семьи должны пройти, или же это река, дорога в магазин и т.п.)

- создавать проблемные ситуации (например, в игре мальчиков в военных – разбросать цветные коврики по полу, по которым дети прыгают, как по кочкам или должны обходить препятствия, пролазить в тоннель из обручей и т.п.)

- вводить новую игру через рассказ воспитателя и родителей (когда родители и воспитатели обсуждают как они играли, например в «Путаницу», выкладывая веревку (скакалку) на полу, а потом двигаясь по ней.)

Варианты могут быть разными, но одно надо помнить, чем больше возможностей у ребенка в выборе игр и движений, тем меньше проявления агрессии, непослушания, конфликтов и криков.

 Подвижная игра может исполнять роль дидактической со всеми её особенностями. В этом случае её можно назвать подвижной игрой с дидактической направленностью. Благодаря ощущению радости движения ребёнок выполняет дидактическую задачу игры более эффективно без ущерба для здоровья, т.к. не ущемляется потребность дошкольника в природной подвижности.

В подвижной игре дидактической направленности достигаются две цели: физической развитие и решение познавательных задач. При этом сохраняется оздоровительное влияние и укрепление физического и психического здоровья. Кроме того, сохраняются межпредметные связи физической культуры с другими видами деятельности дошкольников. Подвижные игры дидактической направленности становятся эффективным средством закрепления знаний, умений, навыков в сенсорном воспитании, грамоте, математике, ознакомлении с окружающим и т.д. Такая игра становится стимулом повышения интереса к обучению у старших дошкольников, познанию нового у младших дошкольников, активизирует мыслительные процессы, предоставляет каждому ребёнку возможность личностного выражения.

Большое значение имеет создание физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Частично-регламентированная двигательная активность- это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Режим ежедневной двигательной активности в ДОУ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы активности | Режимное время | Группы ДОУ |
| Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| ***1.Самостоятельная******двигательная******деятельность,******подвижные игры*** | Во время утреннего приема детей | 5 мин | 8-10 мин | 10-15 мин | 15 мин  |  20 мин |
| ***2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег*** | Перед завтраком | 4-5 мин | 5 6 мин | 6-8 мин  | 8-10 мин | 10 мин |
| ***3. Физкультурные и музыкальные занятия.*** | 1 и 2 половина дня | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| **4. Физкультминутки** | Во время занятий | 1 мин х2 р | 1-2 мин х2р | 1-2мин х2р  | 2-3 мин х2р | 2-3-мин х 2р |
| **5. Физкультпаузы** | Между занятиями | 10мин | 10мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| **6Подвижные игры (на воздухе)** | Утро,вечер | 4-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин | 15 мин |
| **7. Гимнастика пробуждения** | После дневного сна | 3-5 мин | 5-7 мин | 5-7мин | 8-10 мин | 8-10 мин |
| **8. Двигательная деятельность в течении дня** |  | 1ч.-10 мин | 3ч-12 мин | 4ч-28мин |  6ч-24 мин | 7ч 48 мин  |

Подвижные игры с дидактической направленностью

"Кот в сапогах"

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, совершенствовать навык счета до 10, называть друга ласково. Воспитывать доброту, взаимовыручку.

Оборудование: сапоги (калоши), 3 кегли.

Для проведения эстафеты потребуются калоши большого размера.

Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и добежать до финиша.

Чтобы усложнить эстафету, можно поставить на пути 3 кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться: у первой кегли Дидактическое игра "Сосчитай до 10", у второй кегли Д/и "Назови друга ласково" и совершить красивый поклон у последней кегли, затем возвращается и отдает сапоги следующему участнику. Команда - победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

"Поймай мяч"

Цель: упражнять детей бросать мяч снизу вверх целясь в руки; закрепить дни недели.

Оборудование: мяч

По считалке выбираем водящего. Дети стоят по кругу с мячом. Водящий за кругом. Играющие передают мяч друг другу в любом направлении, называя дни недели (Д/и "Назови день недели"), водящий за кругом должен поймать мяч. Поймав мяч, водящий встает в круг, и игра продолжается.