**Выступление на педагогическом совете по теме:**

**«Организация двигательной активности дошкольника в режиме дня»**

**Фадеенко А.Г.**

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Одна из основных причин данных заболеваний – малоподвижный образ жизни ребенка.

В связи с этим необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «…у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности…».

Задача педагогов дошкольных учреждений - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Для организации двигательной активности детей в режиме дня необходимо создать все возможные условия для развития и оздоровления детей:

- физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием,

- физкультурные уголки в групповых комнатах,

- дорожки здоровья.

- участок для прогулок должен иметь веранды, скамейки, горки, лианы, турникеты, лестницы для лазания, беговые дорожки.

- физкультурная площадка на территории детского сада оборудованная всем необходимым для занятий и двигательной активности детей ( волейбольная и баскетбольная площадки, беговая дорожка, песочная яма для прыжков в длину, шведские лестницы разной высоты, гимнастические брёвна, скамейки, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений.

- каждая группа должна иметь достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры).

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в нашей группе проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности (Таблица 1).

По плану осуществляется и контроль их реализации. Формы физкультурно-оздоровительной работы стали более разнообразны.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма организации двигательной активности в режиме дня** | **Младшие группы** | **Средние группы** | **Старшие группы** | **Подготовительные группы** |
| Зарядка, утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 минут |
| Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна | 5-10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| Подвижные игры | 6-10 минут 2-4 раза в день | 10-15 минут  2-4 раза в день | 15-20 минут  2-4 раза в день | 15-20 минут  2-4 раза в день |
| Спортивные игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| Спортивные упражнения | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 10-12 минут | 10-15 минут | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные развлечения | 20 минут в месяц | 30 минут в месяц | 30 минут в месяц | 40-50 минут в месяц |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно |  |  |  |

**Гимнастика после сна** – «гимнастика пробуждения». Упражнения начинаются из положения лёжа, затем сидя и постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати.

Для закаливания организма, регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна **утренняя гимнастика**. Она проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов.

Занятия в нашей группе мы стараемся организовать таким образом, чтобы были включены различные виды деятельности, малоподвижные игры и физкультминутки.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении **организованной двигательной деятельности**, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся **динамические паузы**. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения.

Также проводим **физкультминутки, пальчиковые игры, упражнения на дыхание, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика.** Данные виды двигательной активности применяются во время организационных моментов, во время перехода от динамичных игр к более спокойным, переключения детей к другим видам деятельности.

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. **Прогулка** благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Для прогулки подбираются **подвижные игры** с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания.

**Дозированные бег и ходьба** на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

Перед дневным сном следует проводить **релаксационные** **упражнения.** Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

Во вторую половину дня больше времени отводится самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах.

#### Организация двигательного режима

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов. к школе группа** |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 40-50 мин 1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин 2 раза/год | 40 мин 2/год | 60-90 мин 2/год | 60-90 мин 2/год |
| День здоровья | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Прогулки, походы |  |  | 1 час 1 раз/квартал | 1,5 часа 1 раз/квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

***Организация двигательного режима***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма организации двигательной активности в режиме дня** | **Младшие группы** | **Средние группы** | **Старшие группы** | **Подготовительные группы** |
| Зарядка, утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 минут |
| Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна | 5-10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| Подвижные игры | 6-10 минут 2-4 раза в день | 10-15 минут  2-4 раза в день | 15-20 минут  2-4 раза в день | 15-20 минут  2-4 раза в день |
| Спортивные игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| Спортивные упражнения | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 10-12 минут | 10-15 минут | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные развлечения | 20 минут в месяц | 30 минут в месяц | 30 минут в месяц | 40-50 минут в месяц |
|  |  |  |  |  |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно | | | |