МКДОУ « Новохоперский центр развития ребенка- детский сад №1»

***Опыт работы воспитателей по развитию у детей двигательной активности в режиме дня***

(выступление на педагогическом совете)

Воспитатель:

Чашкина Е.А.

2015 год

**Организация двигательной активности в ДОУ.**

**Опыт работы воспитателей по развитию у детей двигательной активности в режиме дня с учетом требований ФГОС ДО.**

Воспитатель: Чашкина Е.А.

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитие организма ребёнка. Поэтому наш детский сад обеспечивает рациональный уровень двигательной активности, который достигается путём совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столь биологической потребностью ребёнка в движении, сколько факторами социального характера: организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому педагоги ДОУ заботятся об организации двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

**Поэтому при распределении двигательного режима мы учитываем:**

- особенность ДОУ (наличие специалистов, режим ДОУ)

- индивидуальные особенности детей, их возраст

- состояние здоровья

- дифференцированный подход

Всё это способствует оптимизации двигательной активности детёй.

Двигательный режим нашего ДОУ включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

В санитарно – эпидемиологических правилах и нормативах от Минздрава России сказано, что следует предусмотреть объём двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно – воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учётом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

**Модель двигательного режима для детей дошкольного возраста состоит из нескольких блоков.**

1. Физкультурно-оздоровительные занятия.

2. Учебные занятия.

3. Самостоятельные занятия.

4. Физкультурно-массовые занятия.

5. Дополнительные занятия.

6. Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи.

Содержание и построение занятий ДОУ разное, каждое из них в той или иной мере имеет своё специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки – походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно – оздоровительные задачи.

Физминутки снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Неделя здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Корригирующая гимнастика предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

В зависимости от назначения все выше перечисленные виды занятий, их характер меняются и повторяются с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, определяем приоритеты в режиме дня.

**Первое место**

в двигательном режиме дня принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

С цель оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику ДОУ внедряем дополнительные занятия двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносим нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке, прогулки – походы в лес, корригирующая гимнастика.

**Второе место**

в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня, два в зале и одно на улице.

**Третье место**

отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью строится с учётом уровня двигательной активности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение в нашем ДОУ отводится активному отдыху, физкультурно – массовым мероприятиям, в которых принимают участие и дети из соседнего детского сада. К ним относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно – спортивные праздники на воздухе , игры – соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения) .

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, также, когда обеспечивается её соответствие условиям среды -природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжения и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.