**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел. (38557) 7-59-70

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

Консультация для воспитателей

**«Организация работы по развитию у детей двигательной активности в режиме дня»**

Подготовила и провела:

Бычкова Г.П.

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного образования,

вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей,

полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание. Так

ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического

здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия, формирование общей

культуры личности детей, а также ценностей здорового образа жизни, развития

их физических качеств.

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активизация обменных процессов обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.

К сожалению, современные дети не имеют возможности для проявления достаточной 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).

Достаточный уровень двигательной активности ребенка, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации двигательного режима в детском саду. В детских учреждениях такой режим обеспечивается особым распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по развитию двигательной сферы детей.

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

**I место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям**. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;

- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;

- физминутки на занятиях с умственной нагрузкой

-музыкально – ритмические движения

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий:

- оздоровительный бег на воздух;

- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;

- гимнастика после дневного сна;

- двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах;

- прогулки, походы в лес;

- корригирующая гимнастика в сочетании с сухим массажем;

- сауна с сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.

**II место в двигательном режиме детей занимают:**

- учебные занятия по физической культуре.

Это основная форма обучения двигательным навыкам и развития двигательной активности детей. Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

**III место отводиться самостоятельной двигательной деятельности**, возникающий по инициативе детей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

**Немаловажное значение отводится активному отдыху:**

- недели здоровья;

- физкультурный досуг;

- физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде;

- игры – соревнования;

- спартакиады.

**В двигательный режим входят дополнительные виды занятий:**

- секции по интересам;

- спортивные танцы.

**А также совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:**

- домашние задания;

- физкультурные занятия детей совместно с родителями;

- участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.

Таким образом, предполагаемые виды двигательной деятельности, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течении всего времени пребывания его в дошкольном учреждении.

**Структуризация двигательной активности в дошкольном учреждении:**

- Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой.

- Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правилам и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет в соответствии с медицинскими рекомендациями.

- За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

**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;

- Определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые 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.

**Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст*** | ***Форма работы*** | ***Содержание*** | ***Длительность*** |
| 1,5-3 года | **Оздоровительно-игровой «час»** | Основной прием – игровой момент. Организуется после дневного сна. Ведущая роль принадлежит воспитателю. Воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. | 10 мин. |
| 3-7 лет | **«Час» двигательного творчества** | Проводится во второй половине дня. Ведущая роль принадлежит детям. Дети имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т.д. Используются разнообразные виды движения: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослым или сверстниками деятельности сложно организованном физическом пространстве. Поощряется участие родителей. | От 10 до 30 мин. соответственно возрасту. |
| 3-7 лет | **Динамический «час»** | Организуется воспитателем на дневной прогулке. Основной вид деятельности – игра. ***Структура:*** 1. оздоровительная разминка – различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.  2. оздоровительно-развивающая часть – тренировка определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формировать умение вместе играть в подвижные игры.  ***Варианты построения динамического «часа»:***   * Игровые движения и подвижные игры; * Игровые упражнения, подвижные и спортивные игры; * Спортивные игры и игровые упражнения; * Игровые упражнения, игры-эстафеты; * Игровые упражнения, хороводные игры. | 18-20 мин. младший и средний возраст, 25-30 мин. в группах старшего дошкольного возраста. |

Двигательный режим складывается из самостоятельной двигательной

деятельности и организованных мероприятий. Процентное соотношение их

разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, одна-

ко самостоятельным движениям детей всех возрастов должны составлять не

менее 2/3 объема их общей ДА. Это можно объяснить тем, что потребность

детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень овладения двигательными умениями. Поэтому воспитателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

•обеспечить каждому ребенку возможность двигаться по-своему

усмотрению в любое время дня;

•наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости

прийти на помощь;

•предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто

не мешает, оберегать это пространство;

•привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;

•пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре

детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;

•обыгрывать новые пособия и игрушки, показав, как по-разному

можно с ними действовать (например, по доске - ходить, бегать, прыгать,

ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку крутить вдвоем, делать из нее

дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой и

т.д.);

•при знакомстве с новой игрушкой показать в первую очередь:

малоподвижным детям - несложные активные движения и перемещения в

пространстве, детям большой подвижности - движения, требующие точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости, все виды лазанья и т.п.);

•отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий, чаще менять их расположение, обеспечить сменяемость не только в течение недели, но и дня;

• не усаживать на место чрезмерно подвижного ребенка, полезнее внести в его бесцельный бег целесообразность, подсказать сюжет;

• иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы

показать новые движения, вызвать интерес к ним;

• периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из

имеющихся пособий и учить преодолевать их по-разному;

• обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и

способами всех основных движений;

• использовать различные виды проведения физкультурных занятий и

утренней гимнастики;

• включать в план физкультурно-оздоровительных мероприятий походы, пешие прогулки;

• для проведения культурно-массовых мероприятий активно использовать работу с родителями, вовлекать их в совместную деятельность с детьми в режиме дня ДОУ;

• использовать нестандартное оборудование;

• по возможности увеличивать количество пособий, одновременно используемых на занятиях физической культуры детьми, выполняя одинаковое

упражнение;

• регулярно проводить работу по развитию движений вне занятий (как

в помещении, так и на прогулке) максимально используя физкультурное

оснащение игровых и спортивного участка;

• необходимо взаимодействовать с инструктором по физическому воспитанию и медперсоналом.

Таким образом, предложенные рекомендации, включающие в себя

наиболее приоритетные формы физического воспитания и развития, позволят

сформировать необходимый двигательный режим дошкольников в ДОУ.