

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ

У ДЕТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В РЕЖИМЕ ДНЯ.

(из опыта работы)

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В ФГОС ДО прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение

следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», - так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами).

Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Возникает потребность организовать двигательный режим ребенка таким образом, чтобы максимально утолить «двигательный голод». Это особенно актуально в связи с введением ФГОС ДО.

Организация двигательной активности в нашем ДОУ.

Форма организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более часов в неделю	
Утренняя гимнастика	5 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
Физминутки	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Упражнения после дневного сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Подвижные игры	6-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Целенаправленное обучение с педагогом не реже 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на улице	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Ежедневно, разбившись на подгруппы			
Спортивные развлечения	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40-50 мин.
	1-2 раза в месяц			
Спортивные праздники	40 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно			

Формы двигательной деятельности.

- ОД по физическому развитию
- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- физкультминутки
- оздоровительно-профилактическая гимнастики
- закаливающие процедуры
- физкультурные упражнения на прогулке
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Зрительная гимнастика
- самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей.

Создание системы двигательной активности в течение дня.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей,
можно выдвинуть несколько задач:

- увеличить двигательную активность;
- создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;
- повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.

Приоритеты форм двигательной деятельности в режиме дня.

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

Первое место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Второе место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- **утренняя гимнастика;**
- **подвижные игры и физические упражнения на занятиях и во время прогулок;**
- **физкультминутки** - чередование умственной нагрузки с двигательной активностью.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

В двигательный режим также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОО и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях детского сада).

Все вышеописанные формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОО.

Вывод:

Одним из основных направлений деятельности педагога является создание здоровьесберегающей среды и устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья детей, формирование психологического здоровья, как важного фактора здоровья человека в целом.

И если это делать ежедневно и систематически, то результаты будут радовать и детей, и родителей, и воспитателей.

Выступление и презентацию на педсовет
подготовила: воспитатель
группы «Солнечные зайчики»

Рудницкая Светлана Александровна.