Основным из направлений дошкольного воспитания детей является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Поэтому организация двигательной деятельности дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно- образовательного процесса в ДОО.

Нельзя недооценивать значимость двигательной активности в развитие детей, потому что

**сущность и значимость двигательной активности для детей - это развитие:**

- нервной системы

-психики

- психо-эмоционального состояния

- интеллекта

- формирование личностных качеств

– физических качеств

- здоровья

**Что означает двигательная активность?** Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течение дня. За время пребывания ребенка в ДОО использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 ООО движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

**Модель режима двигательной активности детей в** ДОО представлена в ООП нашего детского сада и в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы».(стр.203)

**Нестандартное физкультурное оборудование** - это дополнительный стимул формирования у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью. Нестандартное оборудование широко применяется в разных формах работы: в организованной деятельности и самостоятельной . Это позволяет нам повышать двигательную активность ребенка, формировать основные движения, поддерживать положительные эмоции . Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с различными пособиями и предметами (мешочки с песком, шишки, газеты) оказывают огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса, развитие мелкой моторики. Создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Физкультурные праздники проводятся 2 раза в год (летом и зимой) в спортивном зале или на свежем воздухе , начиная со старшего подготовительного возраста .Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, ознакомление с элементами разных видов спортивных игр.

**Традиционно основными формами организации двигательного активности детей в режиме дня являются:**

1. утренняя гимнастика;

2. физкультминутки на каждом занятии;

3. Игры и упражнения между занятиями;

4. Физкультурные занятия;

5. Подвижные игры на прогулке;

6.Гимнастика пробуждения: корригирующая гимнастика после сна;

7. Самостоятельная двигательная деятельность.

**Утренняя гимнастика.** Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они разучиваются на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям. Используются разные формы проведения гимнастики: -традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики выполняется 2 недели. В весеннее - летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке. Развитию ритмичности и координации движений у детей способствуют удары в бубен, барабан и хорошо подобранное музыкальное сопровождение.

**Физминутки.** Физкультминутки – проводятся во время непосредственной образовательной деятельности. На занятиях художественно-эстетеческого цикла физминутки не должны прерывать творческий процесс, так как это может сказаться на эффективности занятия. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Проводятся физминутка в тот момент, когда у воспитанников снижается внимание и наступает утомление. Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут .Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д., нарушением осанки и координации движений. Физкультминутка может сопровождается текстом и музыкой, связанным или не связанным с содержанием занятия.

**Игры и упражнения** между занятиями от 8-18 мин. Если два занятия подряд имеют малоподвижный характер, например, развитие речи или рисование, перерыв между ними полезно заполнить движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это могут быть игры малой и средней подвижности.

**НОД по физической культуре.** Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата. Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Для более успешной работы по развитию речи активно применяется логоритмика. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики.

**Прогулк**а. Ежедневная продолжительность прогулки должна составлять 3-4 часа. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки. Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности. Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений.

Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

**Подвижные игры на прогулке** продолжительностью 30-40 мин. включают в своё содержание сюжетные игры, эстафеты, соревнования и игры с текстами.

Кроме п/игр на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, равновесии. В содержание зимней прогулки могут быть включены игры-эстафеты на санках, игры с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию основных движений.

**Гимнастика после сна** - это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно-профилактических мероприятий, проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития. Это постепенный подъем, закаливающие процедуры, физические упражнения Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

**Самостоятельная двигательная деятельность**. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, ленты, платочки, ребристая доска и т. д., шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, шашки и др. Для групповых участков необходимо подобрать выносное оборудование (cкакалки, футбольные и баскетбольные мячи, мешочки для метания на дальность). Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей и саморазвития.

Дети испытывают чувство радости, подъёма от проявленной энергии при овладении двигательными действиями. Понимание необходимости соблюдения двигательной активности, основных принципов планирования работы по развитию движений помогает воспитателю целенаправленно и системно осуществлять её, делать её содержательнее.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №4 «Теремок» города Новопавловска

**Организация двигательного режима**

**дошкольников в течение дня.**

Выступление на семинаре по теме «Использование здоровьесберегающих технологий по сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников, обеспечению их безопасности на основе интеграции образовательных областей»

Подготовила:

воспитатель Дельцова Елена Юрьевна

12.03.2020г.