Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Доклад**

**«Двигательная деятельность и формы активности как условие физического развития ребенка-дошкольника»**

**Старшая комбинированная группа**

**№ 6 «Огонек»**

**Выполнил:**

**Миронченко О.В.**

**воспитатель**

**2022**

**Двигательная активность -** это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня и естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

**Значимостью двигательной активности для детей является:**

- развитие нервной системы, психики, интеллекта, физических качеств, формирование личностных качеств, здоровья, психолого-эмоциональное состояние.

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года.

Рассмотрим последовательность двигательного режима поэтапно, в течении дня.

**Первая половина дня** - это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно - оздоровительными мероприятиями. Планируем игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводим индивидуальную работу, игры, упражнения оздоровительного характера.

**Утренняя гимнастика** - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используем разные формы проведения гимнастики: традиционную (ОРУ с предметами и без предметов), игровую, сюжетную, оздоровительный бег.

Утренняя гимнастика включается в режим со второй группы раннего возраста и проводится ежедневно, до завтрака. Комплекс утренней гимнастики выполняется 2 недели. В весеннее - летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

В начале года детей второй группы раннего возраста перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают врассыпную, стайкой. В дальнейшем детей начинают строить в шеренгу.

В младших группах общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе - для выполнения отдельных элементов упражнения.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен.

**Физкультминутки** проводим в процессе образовательной деятельности. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы реб**ё**нка пут**ё**м двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Вс**ѐ** это выполняется в течение 1-3 минут. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна быть радостной, увлекательной

**Двигательную разминку** проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс» или подвижной игры

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, доступны детям с разным уровнем двигательной активности. По длительности не менее 10 минут.

**Прогулки** проводим 2 раза в день: утром и вечером в теплый период, 1 раз в день утром в холодный период. 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:

- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, -30-40 минут в остальные дни;

- рекомендуется проводить 1- 2 игры, 1-2 физических упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии.

Не следует забывать об играх – эстафетах, хороводных играх.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

**Вторая половина дня**

**Гимнастика после сна** – это комплекс гимнастических упражнений, закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

**Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами:**

дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

**Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему**:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки.

2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

**Организованная двигательная активность**включает в себя занятия по физической культуре. Назначение **занятий по физкультуре** состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- создать условия для разностороннего развития детей.

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимание и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

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. Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

**Самостоятельная двигательная активность**

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня***.***При этом берется во внимание возрастные и психо-эмоциональные особенности детей.

Для мальчиков старшего дошкольного возраста благоприятен режим большой двигательной активности, а для девочек средний режим ДА. Поэтому необходимо продумать дополнительные двигательные занятия для мальчиков. Следует помнить, что девочки нуждаются в побуждении к двигательной деятельности, поэтому следует их привлекать к организации подвижных игр.

Занимаясь самостоятельно, реб**ё**нок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. ФГОС ставит к развивающей предметно- пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы реб**ѐ**нка.

Наша задача заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру.