МБДОУ «Детский сад «Планета детства» с/п д/с «Ягодка»

**Тема: «Двигательная активность дошкольников в образовательном процессе»**

**(Сообщение к педсовету из опыта работы)**

 Воспитатель второй младшей группы

 Савкина Н.А.

 Чамзинка 2020

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

**Воспитатель второй младшей группы Савкина Н.А.**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось.

Для педагогов детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Движение – главное условие нормального роста и развития организма.

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, негативно влияет на двигательное и социальное развитие ребёнка. Движение является обязательным компонентом любого вида деятельности дошкольника, в том числе и игры.

**«Первая половина дня»**

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно- оздоровительными мероприятиями. Мы 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**

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

Нами 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 занимаемся на открытом воздухе, на площадке.

В нашей группе общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и мы их проводим в игровой форме.

 Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

 **Физминутки**

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) 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.

Физминутки проводим 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 выполняем в течение 1-3 минут. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна быть радостной, увлекательной.

 **Прогулка**

Прогулки проводим 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:

- 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;

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

Не забываем об играх – эстафетах, хороводных играх.

Планируем на прогулке подвижные и спортивные игры. Спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью - катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

**Вторая половина дня**

 **После сна проводим Гимнастику** – 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.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагает обязательное включение гимнастики после дневного сна.

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

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

**Организованная двигательная активность**включает в себя занятия по физической культуре.

**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.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе мы используем следующие формы проведения занятий : учебно- тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, контрольно- учетные, занятия на воздухе).

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

Интерес к занятиям обеспечиваем 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 используем 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.

Организуя двигательную деятельность, мы учитываем половые особенности детей. Поэтому необходимо продумать дополнительные двигательные занятия для мальчиков.

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.