Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Золушка»

МБДОУ «Детский сад «Планета детства» комбинированного вида

# Консультация для воспитателей

**«Создание условий для двигательной**

**деятельности детей»**

Подготовила: воспитатель

Ротанова Н.Н.

2023 г.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при

**гиподинамии** (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. **Гиперкинезия** (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной

физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно

* сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка. Поэтому стоит уделить особое внимание двигательной активности детей.

**При создании условий для двигательной активности необходимо учитывать:**

* + Режим двигательной активности группы
  + Занятия с учетом уровня двигательной активности детей
  + Физкультурные уголки в группах
  + Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
  + Гимнастика пробуждения

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и её характером и содержанием. Особенно велика роль

целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в разновозрастных группах детского сада. Поэтому возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей , который будет способствовать воспитанию здорового ребёнка

и его разностороннему развитию. В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов (оздоровительная направленность,

естественное стимулирование двигательной активности и интеллектуальной активности) с учётом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разновозрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребёнка, мобилизацию его

активности и самостоятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и

самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное

содержание двигательной активности, основанное на оптимальном

соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным

возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об

организации детской двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на

развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно – образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое название.

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, прогулки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно - оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.

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

***Первое 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, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в дошкольном учреждении необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и

методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей.

***Второе место в двигательном реж****име* детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. В нашем детском саду проводятся занятия по физической культуре не менее трёх раз в неделю в первой половине дня.

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

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое

руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учётом уровня двигательной активности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-

массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники , игры – соревнования.

***Все виды занятий по физической культуре, в совокупности***

***обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении.*** При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность)

соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

**Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:**

* + **Традиционные**
  + **Игровые** в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
  + **Сюжетно-ролевые**, дающие более эмоциональные впечатления, например экскурсия.

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки гигиенических навыков, умений,

привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни. Подобная задача может быть решена только совместными усилиями медиков, воспитателей и родителей.

После занятий наступает время прогулок, происходит динамическая

перемена деятельности. Поэтому необходимо чтобы прогулки состояли из подвижных и спортивных игр, для этого на каждом участке предусмотрено физкультурное оборудование: лестницы, змейки, дорожки для бега, оборудование для подлезания, перешагивания, перелезания, площадки для подвижных игр, игровое оборудование.

**Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей**. В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями, что позволяет выяснить отношение их к оздоравливающим мероприятиям и

составить план оздоровительной работы, учитывая запросы родителей. **В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:**

* + Соблюдение температурного режима согласно СаНПиНа.
  + Правильная организация прогулок и их длительность (сетка занятий составлена с учетом длительности прогулки не менее полутора часов
  + Соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями)
  + Облегченная одежда в детском саду
  + Гимнастика после сна
  + Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)
  + Витаминотерапия