**Семинар-практикум: «Оптимизация двигательной активности дошкольников на занятиях по физкультуре и в совместной деятельности с педагогом»**.

Одной из важнейших проблем современного общества является существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста и постоянно снижающийся уровень их физических кондиций. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок конца 20 – начала 21 веков сталкивается с тремя основными пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием, гиподинамией. Последствия дефицита двигательной активности у детей дошкольного возраста могут иметь длительный период и проявиться только в зрелом возрасте и вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма. Существует мнение, что увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы в известной степени связано с гиподинамией, встречающейся у большей части современных людей. Только оптимальный двигательный режим может оказать на организм благоприятное воздействие. Пользу дает только та нагрузка, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Двигательная активность оптимальна в том случае, когда: основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей; обеспечивается в соответствием условий среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок. Первое место в двигательном режиме занимают занятия по физической культуре и плаванию, как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. В требованиях СанПин в ст.12.1 сказано, что физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширения функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

**Основные правила оптимизация ДА на занятиях по физкультуре** :

1. Создание условий в ДОУ по оптимизации двигательной активности на занятиях по физкультуре.

2. Эффективная организация занятий.

3. Сочетание движений разной интенсивности.

4. Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.

5. Индивидуальный подход. Индивидуализация образовательного процесса

**Создание условий в ДОУ**

В ДОУ созданы условия для успешной реализации оптимального двигательного режима на занятиях. Для реализации программного содержания занятия в зале имеется необходимое физкультурное и спортивно-игровое оборудование, обеспечивающее детям оптимальную двигательную деятельность, создана обстановка психологического комфорта. Спортзал оснащен не только стандартным оборудованием, но и нетрадиционным игровым материалом, с учетом гигиенических требований и функциональных возможностей ребенка. Оборудована спортивная площадка для подвижных и спортивных игр Занятия проводятся не менее 3 раз в неделю. В старшем возрасте 2 в зале; 1 на воздухе;

**Эффективная организация учебных занятий**.

Эффективность учебных занятий по физической культуре зависит от правильного распределения детей по уровню двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице), содержания занятий и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить моторную плотность занятия в пределах оптимальных величин – 75-90%. Каждое занятие по физкультуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. С этой целью широко используются разные педагогические приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями.

**Эффективность занятий** по физической культуре в ДОУ во многом определяется пониманием основных целей, среди которых можно выделить:

удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки; формирование и развитие двигательных умений и навыков;

активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях; формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Оптимальная ДА зависит от форм, методов и типа занятий, которые выберет педагог.

1. Занятия классического типа, так называемый “классический вариант”.

2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр (в том числе и народных), оздоровительных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов.

3. Прогулки – походы. Это ходьба на определенные расстояния.

4. Сюжетно-игровые занятия. Они хорошо вписываются в прогулку.

5. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах

6. Занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы.

7.Самостоятельные физкультурные занятия. Модификация этих занятий могут быть самыми разнообразными.

8 .Занятия – тренировки. Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно - сосудистой системы. В практику вошли занятия — круговая тренировка. Сочетание движений разной интенсивности.

(Инструктор проводит с родителями часть занятия)

Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности. По данным исследований дети 5 лет на занятиях по физкультуре выполняют 67 движений в минуту, 6 лет - 70,4, 7 лет - 73,2 движений.

На воздухе интенсивность движений повышается. Как правило, на одном занятии происходит разучивание одного движения и одновременно идет закрепление и совершенствование двух-четырех хорошо знакомых детям (в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей).

**Упражнения в основных видах движений** разной степени интенсивности могут сочетаться следующим образом: ( Инструктор по физической культуре предлагает выполнить ряд упражнений)

1. Упражнения высокой степени интенсивности объединяются с упражнениями низкой интенсивности: прыжок в высоту с разбега хорошо сочетается с бросанием мяча вверх и ловля его одной рукой или двумя.

2. Упражнения высокой степени интенсивности сочетаются с упражнениями средней степени интенсивности к/р бег за мячом и ведением его то правой, то левой рукой.

3. Упражнения высокой степени интенсивности сочетаются также с упражнениями высокой степени интенсивности: н/п ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках и прыжки в длину с разбега. Первое упражнение в большей степени развивает мышцы рук и плечевого пояса, второе - мышцы ног. Такое сочетание целесообразно, так как ребенок при ползании по ограниченной поверхности сильно скован, мышцы его напряжены, в прыжках все действия динамичны.

4. Упражнения средней степени интенсивности сочетаются с упражнениями низкой степени интенсивности: прыжок в длину с места и метание в даль или в цель. Они развивают разные группы мышц.

Для достижения **оптимальной двигательной активности** детей во время занятий необходимо:

1. Запрограммировать оптимальный объем, продолжительность и интенсивность двигательной активности.

2. Поддерживать положительный эмоциональный настрой и интерес у детей во время занятий за счет новизны упражнений и вариативности игр, постепенного усложнения задач, самостоятельного выполнения упражнений.

3. При подготовке к занятию продумать задачи и программное содержание в соответствии с принципами обучения, а также индивидуальными особенностями детей.

4. Предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение пособий, санитарно-гигиенические требования, одежду и обувь. 5. В вводной части занятия не допускать длительных бесцельных движений, давать четким лаконичные указания, продумать музыкальное сопровождение, которое должно создавать положительный эмоциональный настрой.

**С целью активизации двигательной деятельности** детей во время занятий важно использовать разные приемы:

1. рациональное использование физкультурного оборудования;

2. включение разных способов организации детей;

3. лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;

4. создание специальных ситуаций для проявления таких качеств, как решительность, смелость, находчивость;

5. использование музыкального сопровождения во время разминки, упражнений на расслабление;

6. вариативность подвижных игр, приемов их усложнения. Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей Особенностями проведения занятий по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

В исследованиях М.А. Руновой по проблеме оптимизации двигательной активности детей в ДОУ с учетом индивидуального уровня их развития, отмечается: «Оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния «здоровья и гармоническому физическому развитию» На основе комплексной оценки основных показателей двигательной активности - объема, продолжительности и интенсивности, М.А. Рунова распределила детей на три подгруппы, по уровням развития ДА (высокий, средний и низкий уровни). По мнению автора, это даст возможность воспитателю проводить дифференцированную работу с подгруппами и использовать индивидуальный подход

Можно условно выделить три группы детей:

1. Поведение детей *средней подвижности* (плавное и спокойное) подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Как правило, таких детей примерно половина в группе или чуть больше. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие. Их двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

2. *Дети большой подвижности* всегда заметны, хотя и составляют примерно четвертую часть от общей численности. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки; избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят неспокойно. Дети, у которых двигательная деятельность, не имеющая определенной направленности, занимает более 50 % времени, отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

3*. Дети малой подвижности* в детском саду составляют примерно одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик: от 2700 до 4500 шагов в день, а индивидуальные и сезонные проявления двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Малоподвижные дети часто вяло, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей отмечается целый ряд неопределенных движений. В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста. Многие научные исследователи, изучавшие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что показатель двигательной активности у мальчиков выше, чем у девочек. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательной активности летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7%, особенно высокая двигательная активность детей 7-летнего возраста в летние каникулы. Причины не только в том, что дети свободны от учебных занятий, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года. Оптимальность двигательной активности достигается в том случае, когда разные виды занятий по физкультуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации двигательного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают: сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени

интенсивности; занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;

Совершенствовать знания педагогов в этой области возможно только при взаимодействии воспитателя с инструктором по ФК ДОУ

Инструктор помогает воспитателю грамотно выстроить работу по физическому развитию детей и осуществляет консультации, рекомендации, обучение и помощь воспитателям по различным вопросам оптимизации ДА дошкольников:

- подбору упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

- оборудованию физкультурного уголка в каждой возрастной группе ;

- организации самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

- оформлению рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье

- внесению в разные организованные формы работы циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.

- рациональному подбору игр и упражнений во время прогулки с учетом сезонных проявлений года, а также по использованию физкультурных пособий и всего окружающего пространства.

- учету индивидуальных проявлений двигательной активности детей во время организованной и самостоятельной деятельности.

- грамотному использованию элементов спортивных игр и упражнений

- обучению технике основных видов движений с целью их правильного выполнения, умению четко их выполнять, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность - формированию действий с различными предметами и пособиями ( обручи, мячи, скакалки и т.д .)

- проведению подвижных игр, чтобы дети правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила.

. Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей.