Методическая разработка обобщения опыта по теме:

«Совершенствование методов и приемов

двигательной активности старших дошкольников

в режиме дня»

Выполнила:

воспитатель

Азыркина Светлана Михайловна

Содержание

Введение…………………………………………………………………………………………………

Основная часть……………………………………………………………………………………….

Заключение…………………………………………………………………………………………….

Список использованных источников и литературы………………………………..

Приложения……………………………………………………………………………………………

Введение

**Актуальность исследования**.

Здоровье детей - богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

     В Концепции охраны здоровья населения России в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности ДОУ, ведь в общей системе дошкольного образования именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления и развития физического и психологического потенциала ребенка.

     В то же время в многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным медицинских исследований около 25-30% детей, поступающих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

      Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Природа, через специфические физиологические механизмы (в частности, утомление) сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузки нужно в меньшей степени, чем недогрузки. Именно гиподинамия создает условия для ненормального физического развития детей. Однако в дошкольном образовательном учреждении значение двигательной активности как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой.

     Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный выпускник дошкольного образовательного учреждения должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, высоким уровнем физической подготовленности, умением сохранять правильную осанку, потребностью регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, стремлением совершенствовать свои достижения, проявляя выдержку, смелость и инициативу, высокой (соответственно возрасту) работоспособностью (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки его к школе. Одним из путей достижения такого уровня является разработка и использование таких методов и приемов на физкультурных занятиях, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

     Данной проблеме в психолого-педагогической науке уделялось большое внимание. На этом поприще в разные годы объединяли и продолжают объединять свои усилия возрастные физиологи, гигиенисты и врачи А.А. Ухтомский, Н.А, Бернштейн, Г. Шеперд, Г.П. Юрко, М.Я. Набатникова, М.Н. Кузнецова; психологи А.З.Запорожец, В.П. Зинченко, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев; педиатры и педагоги П.С. Лесгафт, Е.А. Аркин, Ю.Ф. Змановский, И.А. Аршавский; педагоги А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Е.Н. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич.

     Методический аспект рассматривали Т.И.Осокина, М.Ю. Кистяковская, Ю.Ю. Рауцкис, Е.А. Тимофеева, В.Г. Фролов, С.Б. Шарманова, М.А. Рунова, В.А. Шишкина, Н.А. Фомина, Н. Аксенова и др.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении детей дошкольного возраста. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Двигательная активность зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от индивидуальных особенностей, функциональных возможностей растущего организма.

Организация детской деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны, а есть дети, которые затрудняются в самостоятельном выборе игр, игрушек и пособий.Ежедневно в детском саду необходимо организовывать разные формы двигательной деятельности, направленные на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, которые включают в себя:

- утреннюю гимнастику, способствующую укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, в тоже время создающая бодрое, жизнерадостное настроение;

- физкультурное занятие – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка;

- физкультминутки – кратковременные физические упражнения, которые проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, математика и др.). Физкультминутки способствуют смене позы и характера деятельности двигательной активности, которые снимают утомление и восстанавливают эмоционально положительное состояние. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 минут, только тогда физические упражнения способны улучшить кровообращение, работу сердца, легких, восстановить эмоционально положительное состояние;

- подвижные игры – двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. Подвижные игры – незаменимое средство всестороннего развития детей;

- индивидуальную работу, направленную на закрепление двигательных умений и навыков.

В группах в основном проводятся игры малой и средней подвижности.

Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является прогулка.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась взрослым, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки в основных движениях, развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей 5-7 лет большое место занимает самостоятельная деятельность.

Учитывая индивидуальные особенности детей, и опираясь на их интересы, воспитатель может показать разные варианты более активных действий с пособиями, может обогатить игровой сюжет, наполнить его разнообразными движениями.

Однако вопрос о путях повышения двигательной активности детей в режиме   дошкольного учреждения изучен не достаточно.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста

приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

**Цель:**  Совершенствование методов и приемов двигательной активности старших дошкольников в режиме дня.

**Задачи:**

1. Побуждать к выполнению упражнений, связанных с повышением двигательной активности.
2. Формировать первоначальные навыки и развитие самоорганизации в двигательной деятельности.
3. Способствовать формированию представления об особенностях организма, гигиене и культуре отдыха.
4. Формировать навыки безопасного поведения.
5. Развивать физические качества, двигательное воображение и творчество.
6. Способствовать развитию потребности в двигательной активности и интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Создать положительный эмоциональный фон в детском коллективе.

**Объект исследования** – дети старшего дошкольного возраста .

**Предмет исследования** – двигательная активность дошкольников в режиме дня ДОУ.

**Цель** данного исследования состоит в совершенствовании методов и приёмов повышения двигательной активности  дошкольников в режиме дня ДОУ .

**Гипотеза исследования** -  предполагается, что полученные в результате исследования данные позволят увеличить объем двигательной активности дошкольников в режиме дня ДОУ

**Основная часть**

1. **Теоретический раздел**

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается движений для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. И действительно, невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней. Движение – это эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли, физически здоровыми и крепкими является одной из важнейших. Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие каждый в отдельности и все вместе. Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям: необходимо формировать поколение более развитых детей, с умственными способностями и физически здоровыми и крепкими. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста нашли отражение в работах В.А.Ананьевой, А.И.Баркан, Л.А.Венгер, А.М.Доронина, Т.Н.Дороновой и др., В.Г.Фролова по организации и особенностям организации физкультурных занятий на воздухе с детьми дошкольного возраста, Е.Г.Леви-Гориневской, которая предлагала выделить три части физического занятия: вводную, основную, заключительную, Н.И.Колпио, Т.И.Осокиной по организации работы по физической культуре в детском саду, А.В.Кенеман по методике физического воспитания детей дошкольного возраста, где предлагается трехчастная структура занятия, состоящая из вводно-подготовительной части, основной и заключительной. По дошкольной психологии и ее взаимосвязи с двигательной сферой детей у А.В.Запорожца (развитие произвольных движений), Г.А.Урунтаевой.

,

Педагогическое наблюдение выявило, что в утренние и вечерние отрезки времени дети в основном занимаются «сидячими» занятиями: рисованием, лепкой, рассматриванием картинок, чтением. Физические упражнения и игры используются крайне редко, как объясняют этот факт сами воспитатели: «Дети не должны перевозбуждаться перед занятиями».

Наблюдение и анализ утренней гимнастики выявили не соответствие количественных показателей нормативным требованиям, не выдерживается дозировка общеразвивающих упражнений.

При наблюдении и анализе проведения подвижных игр на прогулках выявлено необоснованное сокращение их длительности, вместо 8-10 минут в старшей группе, 5-6 минут. С целью повышения не всегда проводятся игры большой подвижности с участием всех детей. В недостаточном объеме используются физические упражнения.

,

**1-й этап педагогического процесса – «Утро»**

Утром целесообразно планировать двигательную деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Планировать игры, знакомые детям, лучше малой или средней подвижности («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю»). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, изодеятельность ), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности. Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушения слуха, нервной системы, ожирение

**2-й этап педагогического процесса — «Прогулка»**

На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей. Кроме того, воспитатель должен наметить игровые упражнения для индивидуальной работы . Важно для прогулки планировать не только подвижные, но и спортивные игры (зимой — хоккей; весной, летом, осенью — футбол, баскетбол, бадминтон, городки) и спортивные упражнения (зимой -катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью — катание на велосипеде, самокате). Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

**3-й этап педагогического процесса – «Вторая половина дня»**

Во вторую половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающих мероприятий предлагается планировать активный отдых детей (праздники, досуги, развлечения). Во вторую половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал — карточки для самостоятельной двигательной активности. Вечером перед уходом детей лучше планировать спокойную двигательную деятельность — малоподвижные игры, дыхательные упражнения, оздоровительные упражнения, пальчиковую гимнастику.

**Требования, предъявляемые к планированию двигательной активности:**

Планирование должно обеспечить решение главной цели воспитания — формирование индивидуальной, неповторимой личности, поэтому важно грамотно сочетать фронтальные и индивидуальные формы работы. При планировании необходимо избегать формализма. План должен быть реальным. При планировании необходимо учитывать критические периоды в физическом и психическом развитии, уровень физического развития и физической подготовленности ребенка, тип высшей нервной деятельности, степень развития анализаторных систем, биоритмологический профиль, направленность личности; учитывать задатки, склонности, интерес ребенка.План должен обеспечить системность в работе. Между различными видами деятельности должны быть тесная связь, единство воспитания и обучения. При планировании необходимо учитывать состояние работы за предшествующий месяц, квартал. Для успешного планирования физкультурно - оздоровительной работы, двигательной активности детей; в выборе форм написания плана, в определении задач, форм и методов работы с дошкольниками необходимо сотрудничество обоих воспитателей и инструктора по физической культуре .

**Формы работы с воспитанниками**

индивидуальная    подгрупповая фронтальная

   
**Виды совместной деятельности:**

* Непосредственно образовательная деятельность, реализуемая в ходе совместной деятельности взрослого и детей.
* Совместная деятельность взрослого и детей, осуществляемая в ходе режимных моментов и направленная на решение образовательных задач.

**Типы совместной деятельности:**-игровая                         
-коммуникативная          
-двигательная  
-познавательно-исследовательская

-продуктивная

**Схема развития деятельности:**

**Схема развития любого вида деятельности такова**: деятельность сначала осуществляется в совместной деятельности со взрослыми, затем – в совместной деятельности со сверстниками и, наконец, становится самостоятельной деятельностью ребёнка-дошкольника.

Совместная деятельность взрослого и детей – это основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста; деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослого и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время отличается наличием партнёрской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможного свободного размещения, перемещения и общения в процессе образовательной деятельности).

**Характеристики совместной партнерской деятельности взрослого с детьми:**  
 –  добровольное присоединение детей к деятельности (без психологического и дисциплинарного принуждения);  
 –  открытый временной промежуток (каждый работает в своём темпе);  
 –  свободное общение и перемещение детей;  
 –  педагогическая поддержка.  
   
   С учетом вышеназванных сущностных признаков организация совместной деятельности должна распространяться как на проводимые режимные моменты, так и на всю непосредственно-образовательную деятельность.  
   Достичь дисциплины, действуя в рамках совместной деятельности педагогу придётся не формальным авторитетом взрослого человека, а через создание целой системы интересов, в том числе и через выбор интересной и значимой для ребёнка тематики образовательного процесса

Развитие двигательной активности основывается на следующих [*дидактических принципах*](https://studopedia.ru/11_143675_didakticheskie-printsipi.html): сознательности и активно­сти, наглядности, доступности индивидуализации, систематич­ности, прогрессирования.

[***Принцип сознательности и активности***](https://studopedia.ru/17_16473_printsip-soznatelnosti-i-aktivnosti.html)*.* Успешное [формиро­вание двигательных навыков и умений](https://studopedia.ru/3_83544_formirovanie-dvigatelnih-umeniy-i-navikov.html), развитие физических ка­честв во многом зависит от сознательного отношения детей к за­нятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения;

* приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками;
* по­буждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий;
* предварительному «прочувствованию» (мысленное вос­произведение) движений;
* привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

[***Принцип сознательности***](https://studopedia.ru/8_67461_printsip-soznatelnosti-i-aktivnosti.html) предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать постав­ленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с прин­ципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, вы­полнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

[***Принцип наглядности***](https://studopedia.ru/12_52114_printsip-naglyadnosti.html)***.*** У [дошкольников мышление конкретно](https://studopedia.ru/4_142096_razvitie-mishleniya-doshkolnika.html), двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упраж­нениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, зву­ковых ориентиров и др.

[***Принцип доступности и индивидуализации***](https://studopedia.ru/18_72925_printsip-dostupnosti-i-individualizatsii.html)**.** Этот принцип пре­дусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предпо­лагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребен­ка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Воз­можности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать посте­пенность, так как функциональные возможности организма по­вышаются постепенно. Функциональные возможности, [здоровье](https://studopedia.ru/11_206523_zdorove-detey.html), [физическое развитие и физическая подготовленность детей различны](https://studopedia.ru/12_152449_fizicheskoe-razvitie.html). Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в ха­рактере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обя­зывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. [Индивидуальный подход](https://studopedia.ru/11_237950_tema-individualniy-podhod.html) необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих про­граммных требований индивидуальный подход выражается в [диф­ференцировании заданий](https://studopedia.ru/16_79408_differentsiatsiya-zadach.html), норм нагрузок и способов их регули­рования, а также приемов педагогического воздействия.

[***Принцип систематичности***](https://studopedia.ru/8_193540_printsip-sistematichnosti.html)**.** Функциональные и структурные из­менения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого после­дующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, за­крепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусма­тривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

[***Принцип прогрессирования***](https://studopedia.ru/5_26854_printsipi-obucheniya-doshkolnikov-fizicheskim-uprazhneniyam.html)***.*** Сущность этого принципа за­ключается в том, что в процессе физического воспитания посте­пенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо по­степенно овладевать более сложными движениями. Большой за­пас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка ста­новится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увели­чивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к поло­жительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и ин­дивидуальным возможностям.

Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей.

Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

 Режим дня ДОУ  – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности .

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным и психофизиологическим особенностям ребёнка.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок, самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольном учреждении этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребёнка и содействовать укреплению его физического и психического здоровья.

При составлении режима учитывается также продолжительность частей занятий, их особенности (труд, физическая культура), используемые методы, плотность занятий, возможность обеспечить ребёнку двигательную активность.

Таким образом,  двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду проводятся ежедневно. Формы двигательной активности детей вне НОД: утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулка, подвижные игры, индивидуальная работа с детьми, гимнастика пробуждения, ходьба по дорожкам здоровья, праздники и развлечения, работа с социумом, экскурсии и походы.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна **утренняя гимнастика**. Её я провожу в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика. Утром стараюсь планировать игры малой или средней активности. Но в то же время при планировании **подвижных игр** я обязательно учитываю, какая Непосредственно Образовательная Деятельность будет после завтрака. Если НОД связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО), то планирую игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное НОД, то планирую более спокойную игру.

Одним из средств повышения двигательной активности детей вне НОД являются двигательные моменты в ходе непосредственно образовательной деятельности и между нею. Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности провожу динамические паузы. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также провожу **физкультминутки, пальчиковые игры**, психологические этюды, оздоровительные моменты с целью профилактики заболеваний органов зрения, осанки и плоскостопия.

В течение дня организую **прогулку**: утром и вечером. Прогулка - благоприятное время для проведения **индивидуальной работы с детьми** и организации их самостоятельной двигательной активности. Нужно тщательно подбирать игры для прогулок с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры- эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

**Основные принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке**

В целях насыщения прогулки интересными делами в ее структуру предлагается вносить наблюдения и дидактические задания, совместные со взрослым трудовые действия и подвижную игру. При этом значительная часть времени отводится самостоятельной деятельности детей. Все эти структурные части выступают не как отдельные мероприятия, а взаимно дополняют и углубляют друг друга. В зимнее время на прогулке проводятся и подвижные игры. Они активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка внимательно всдушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Если на улице холодно, сыро, то такую игру нало организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настоить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. К каждой подвижной игре следует полготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей). Взрослый может также организовать подвижную игру с одним-двумя детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять. Желательно подготовить на неделю не менее пяти-семи разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счет времени самостоятельной деятельности детей.

Выбор времени проведения и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное занятие или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или конце прогулки, а в самом ее начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. В дни проведения физкультурных занятий с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения). В другие дни, когда занятие не проводится, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазание, метание, бросание и ловля мяча и др.). При проведении упражнений, основных видов движений следует использовать разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный).

Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации. Например, применение подгруппового способа организации является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством взрослого, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются поточный и и ндивидуальные способы. Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки. Например, упражнение в лазании выполняется детьми поочередно, а упражнение с мячами – фронтально, т.е. всеми детьми одновременно. Упражнения детей в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, в зависимости от степени подвижности детей. Каждая подгруппа выполняет свое задание. Длительность организованной двигательной деятельности составляет 30-35 минут. Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять ее 3-5 раз. При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила. При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учетом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей). Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности.

После сна провожу – **"гимнастику пробуждения".** Упражнения выполняются из положения лёжа, и постепенно дети встают. Заканчивается гимнастика пробуждения **ходьбой по " дорожкам здоровья".**

Спортивные и оздоровительные **досуги**, физкультурные **праздники** хорошо стимулируют двигательную активность детей, решая также задачи комплексного развития. Спортивные праздники и развлечения провожу 1 раз в месяц. Осенью провожу: «Осеннюю ярмарку», « День здоровья». Зимой - развлечения: «Зимушка Зима», «Взятие крепости», «Зарница». Весной: «В поисках клада», «День Земли». Родители всегда с удовольствием принимают участие во всех развлечениях и всегда помогают с организацией.

Во вторую половину дня стараюсь больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь мне помогают **физкультурные уголки**, которые есть в приемной. Также двигательную активность детей повышают **экскурсии и походы**. Родители всегда с удовольствием помогают мне их организовать и сами принимают в них активное участие.

Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

**Регламентированная двигательная активность** представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

**Частично-регламентированная двигательная активность-** это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

**Нерегламентированная двигательная активность** включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

**Формы организации физического воспитания** представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Под оздоровительной направленностью понимается обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий влияния упражнений на организм занимающихся.

Оптимизация двигательной активности детей 5-6 лет в режиме дня в ДОУ будет

возможна, если в основу положены следующие **методические подходы**:

- распределение физических нагрузок дошкольников согласно возрастным группам;

- метод поэтапной, сбалансированной и эффективной физической нагрузки в отношении к процессу учебной деятельности старшего дошкольника.

Решение поставленных в исследовании задач опирается на следующие **методы:** -- анализ и обобщение информационных источников,

- анализ и обобщение документальных материалов,

- педагогическое наблюдение,

-опрос (в форме беседы) детей, воспитателей, родителей.

 Анализ и  обобщение информационных источников по проблеме исследования проходил на самом первом этапе исследовательской работы.

В ходе подготовки к написанию данного материала проанализирована документация ДОУ : режим дня, сетка занятий, план физкультурно-оздоровительной работы, культурно-массовых мероприятий, план индивидуальной  работы воспитателей по физическому развитию детей.

Далее проводилось педагогическое наблюдение за двигательным режимом в ДОУ детей   подготовительной группы

**Текущие наблюдения** проводятся воспитателем группы. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-­мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Текущие педагогические наблюдения – это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. Проведенный анализ научно­-методиче­ской литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей­ дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Эффективность двигательной активности зависит не только от правильного его построения, но и от достаточного оборудования зала и соблюде­ния соответствующих гигиенических условий, от организации физкультурно - развивающей среды, обеспечивающей ребенку широкую возможность двигаться в пространстве. При ее оснащении надо учитывать принципы построения развивающей среды в ДОУ, разработанные В.А. Петровским, С.Н. Новоселовой. Физкультурный зал был дополнен специальным оборудованием и спортивным инвентарем: фитболы, батут, гимнастические стенки, скамейки, канаты, гимнастические мячи, мягкие модули и тоннели, дорожки для профилактики плоскостопия, обручи разных размеров, гимнастические палки, утяжелители для рук и ног. На территории ДОУ оборудована спортивная площадка с песочной ямой для прыжков и крупным гимнастическим оборудованием для физических упражнений и игр. В групповых комнатах были оформлены «Уголки спортсменов» с традиционным и нетрадиционным многофункциональным оборудованием и инвентарем, необходимым для активизации всех видов самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Практические рекомендации, направленные на повышение уровня двигательной активности детей в режиме дня ДОУ**

Двигательный режим складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных  мероприятий. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень овладения двигательными умениями. Поэтому проанализировав научную литературу, я пришла к выводу, что воспитателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* обеспечить каждому ребенку возможность двигаться по своему усмотрению в любое время дня;
* наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости прийти на помощь;
* предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто не мешает, оберегать это пространство;
* привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;
* пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;
* обыгрывать новые пособия и игрушки, показав, как по-разному можно с ними действовать (например, по доске - ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой и т.д.);
* при знакомстве с новой игрушкой показать в первую очередь: малоподвижным детям - несложные активные движения и перемещения в пространстве, детям большой подвижности - движения, требующие точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости, все виды лазанья и т.п.);
* отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий, чаще менять их расположение, обеспечить сменяемость не только в течение недели, но и дня;
* не усаживать на место чрезмерно подвижного ребенка, полезнее внести в его бесцельный бег целесообразность, подсказать сюжет;
* иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения, вызвать интерес к ним;
* периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их по-разному;
* обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений;
* использовать различные виды проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики;
* включать в план физкультурно-оздоровительных мероприятий походы, пешие прогулки ;
* для проведения культурно-массовых мероприятий активно использовать работу с родителями, вовлекать их в совместную деятельность с детьми в режиме дня ДОУ;
* использовать нестандартное оборудование;
* по возможности увеличивать количество пособий, одновременно используемых на занятиях физической культуры детьми, выполняя одинаковое упражнение;
* регулярно проводить работу по развитию движений вне занятий (как в помещении, так и на прогулке) максимально используя физкультурное оснащение игровых  и спортивного участка;
* необходимо взаимодействовать инструктору по физическому воспитанию с медперсоналом и воспитателями ДОУ.

**Практические рекомендации по итогам исследования**

На основе результатов исследования я хочу дать практические рекомендации воспитателям:

1. Для повышения качества индивидуального здоровья и физических кондиций детей дошкольного возраста рекомендуется использовать программу физического развития и воспитания ребенка в семье, создающую здоровьесберегающую среду ребенка как комплекс естественных и специально организованных условий жизнедеятельности дошкольников.

2. Использовать модель оптимального двигательного режима, представленную в блоке «Движение» программы физического развития и воспитания ребенка как комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которой составляет двигательная деятельность, и направленную на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, организацию активного отдыха, спортивного досуга в семье.

3. В ходе реализации программы физического развития и воспитания ребенка в семье рекомендуется осуществлять регулярный контроль и оценку физических кондиций дошкольников, дающие возможность следить за динамикой развития и подготовленности детей с учетом их психофизического статуса и проектировать воспитательный и образовательный процесс в условиях семьи.

**Заключение**

Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводит к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым, обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности.

   Моя работа посвящена  изучению двигательной активности дошкольников в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

        В связи с поставленной целью  исследования была рассмотрена  двигательная активность и режим дня дошкольников, роль и место двигательной активности в  развитии ребёнка, характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

      Таким образом,  двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Знание особенностей двигательной активности детей и степени обусловленности ее воспитанием и обучением необходимо для правильного построения процесса физического воспитания детей.

Одной из задач моего исследования является определение особенностей двигательного режима дошкольников, посещающих ДОУ. Решая данную задачу ,я пришли к выводу:

* двигательный режим дошкольников зависит от методов и приемов, используемых  организации деятельности детей в ДОУ;
* каждое ДОУ вправе выбирать оптимальные , приемлемые для данного учреждения способы повышения двигательной активности.

    Одной из важных задач в работе с детьми  является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством  воспитания детей. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

        Я в своей работе используют различные методы, приёмы для  увеличения двигательной активности.

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы:**

1. Анализ литературных источников по проблеме позволил выявить, что старший дошкольный возраст является одним из важнейших периодов в становлении и развитии двигательной активности, а значит естественной биологической потребностью детей, степень удовлетворения которой определяет дальнейшее структурное и функциональное развитие их организма. Оптимальный двигательный режим в ДОУ - главное условие повышения уровня двигательной активности дошкольников. Изучение уровней двигательной активности детей старшего дошкольного возраста позволяет более рационально организовать двигательной режим.

2. Апробированная мной методика, включающая ряд этапов, определенную логику, условия и динамику, способствовала оптимизации двигательного режима в ДОУ, что в свою очередь повлияло на повышение уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. В процессе апробации и реализации данной методики было выявлено, что рационально построенная двигательная активность, основанная на физических упражнениях и подвижных играх, позволяет решать вопросы повышения двигательной подготовленности и интереса к физической культуре и спорту детей старшего дошкольного возраста. Это подтвердило гипотезу исследования.

3. Интенсивность двигательной активности в ЭГ в первой и второй половине дня увеличилась на 15%, а в КГ такого роста не случилось. Коэффициент эффективности апробированной системы доказан методом математико-статистической обработки данных. Полученное эмпирическое значение t (13.7) находится в зоне значимости, на уровне Р< 0.01, что свидетельствует об эффективности апробированной нами системы работы. Таким образом, есть все основания считать, что выдвинутая гипотеза о том, что разработанная нами методика для повышения двигательной

Итак, существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосввязи с различными сторонами его развития

**Список использованных источников и литературы**

1. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть.
2. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: методическое пособие, 2005г
3. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. / Е. Н. Вавилова. — М.: Просвещение, 1981.

4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

5. Меренков А.В. Родители и педагоги: растим ребенка, 2005г.

6. Осокина Т.И.Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.-2-е издание.- М.Просвещение, 2003г.

7. Рунова М.А. Формирование оптимальной двигательной активности. «ДВ» №6, 2007г.

8. Рунова М.А. Методическое пособие. Двигательная активность ребенка в детском саду. 2000

1. Рунова М.А. Движенеи день за днем. М. - Линка-пресс.2007

10.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. М., 2000

11. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Мозаика- Синтез, 2011г.

12.Шарманова С.Б. А. Фёдоров, Е.А.Черепов. Круговая тренировка в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

13. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

14. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. М.: Просвещение, 1999. 80 с.

15.Шишкина В.А. Движение+движения. М. – Просвещение. 1992

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М. – Владос, 2004
2. <https://podrastu.ru/razvitie/fizicheski/dvigatelnaja-aktivnost-rebenka.html>