

## **Выступление Лазаревой Н.А. на педсовете «Создание условий для двигательной активности детей в детском саду».**

Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Человек — её высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться его сокровищами, он должен соответствовать по крайней мере одному требованию: быть здоровым, дружить со спортом и физкультурой.

Древний человек, чтобы обеспечить своё существование, должен был залезть на дерево и сбить с него плод, догнать добычу, перепрыгивать препятствия, балансировать на ограниченной площади, ориентироваться в пространстве.

Что же такое двигательная активность?

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.

В теории и методике физического воспитания выделяется три вида двигательной активности:

- Регламентированная
- Частично-регламентированная
- Нерегламентированная

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить детей на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети третьей подгруппы имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в ДА, но и спланировать содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возраста, уровнем ДА, режима.

Так какие условия надо создать для двигательной активности детей в ДОУ?

Это оборудование физкультурного зала, спортивных уголков в группах, участков, спортивный инвентарь, а так же условия для самостоятельной двигательной активности детей.

В нашем детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, зоны двигательной-игровой деятельности в групповых комнатах.

Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповых участках имеются веранды, скамейки, лестницы для лазания, дорожки здоровья.

На территории детского сада имеется физкультурная площадка, разделенная на 2 части. Здесь есть почти всё необходимое для занятий и двигательной активности детей: волейбольно - баскетбольная площадка, песочная яма для прыжков в длину, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений. Оборудование площадки нуждается в пополнении и обновлении.

Каждая группа имеет достаточное количество спортивного инвентаря (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры) для организации разнообразной двигательной деятельности детей на прогулке. Мы же испытываем в этом недостаток и на будущее в своей группе планируем найти способы пополнить разнообразными атрибутами выносной спортивный инвентарь.

Для полноценного физического развития детей важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды в помещении ДОУ. В группах создана предметно-развивающая среда, включающая зоны двигательной-игровой деятельности: для выполнения основных видов движений: прыжков, метания, ползания и т.д. что позволяет более эффективно осуществлять индивидуальную работу с детьми.

Воспитателями

- ❖ разработаны картотеки утренних гимнастик, физкультминуток, пальчиковых игр, подвижных игр, гимнастик пробуждения, основных движений и т.д.
- ❖ собрано оборудование физкультурного уголка;
- ❖ приобретены или сделаны атрибуты для организации самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- ❖ оформлены рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. Такую активность мы стараемся обеспечивать следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика.

Проводим ежедневно утром 5-7 минут.

Для повышения интереса упражнения проводим с различным материалом (флажки, кубики, мячи, платочки, ленточки и др.)

- физическая культура (занятия);
- двигательная активность на прогулке;
- физкультура на улице;
- подвижные игры, игровые упражнения на прогулке;
- динамические паузы;
- физкультминутки;
- гимнастика после дневного сна;
- активный отдых: физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, походы;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- кружковая работа;
- комплекс упражнений по профилактике плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам и др.);
- комплекс упражнений по профилактике нарушения зрения (во время занятий, в режиме дня)
- гимнастика с элементами «хатха-йога»

Работая в этом направлении очень важно, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в детском саду, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей.

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую личность!