

**Двигательная активность** — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. А так же способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

**Из чего состоит режим двигательной активности в течение дня:**

Подвижные игры во время утреннего приёма

Утренняя гимнастика

Динамическая пауза во время обучающих занятий и между ними (физкультминутки, релаксация)

Физкультурные занятия

Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях

Двигательная деятельность на прогулке

Корректирующая гимнастика после дневного сна

Динамический час во второй половине дня

Самостоятельная двигательная деятельность детей

**Утренняя гимнастика** должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 8-10 мин на воздухе или в помещении. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они разучиваются на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

**Физкультминутка** (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

**Цель её** - повысить или удержать умственную и физическую работоспособность детей, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно мышцы спины, которые находятся в статическом состоянии, мышцы кисти руки.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена 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. Всё это выполняется в течение 1-2 минут.

Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги). Физкультминутка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Удочка», «Бой петухов», а также из произвольных движений детей с физкультурными пособиями. Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин., доступны детям с разным уровнем ДА. Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения. Продолжительность физкультминутки не более 10 минут.

По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

**Физкультурные занятия** – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Проводятся 3 раза в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 15мин., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин., 5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин.

## Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- тренировочное
- игровое
- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- контрольное

**Прогулка.** Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное, то лучше прогулку начать с наблюдения, игры и упражнения желательнее организовывать в середине или в конце прогулки, продолжительностью 10-15 минут. а если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр продолжительностью 25-30 минут. На прогулке желательнее планировать 1 подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения и усвоения этих правил. Кроме того, воспитатель должен наметить движения и игровые упражнения для индивидуальной работы. Этот материал желательнее подбирать в соответствии с основными движениями, включенными в занятия.

Кроме п/игр на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, равновесии. Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с использованием заданий (присесть, повернуться и т. д.). В программное содержание зимней прогулки могут быть включены игры-эстафеты на санках и лыжах, игры с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию основных движений (ходьба и бег, метание снежков, прыжков-спрыгиваний и т. п.).

## **Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке зимой.**

1. П/и с бегом «Быстро возьми, быстро положи».
2. Катание на санках. Игра-эстафета «Гонки санок».
3. Спрыгивание со снежных валов.

**Оздоровительный бег на воздухе** в среднем темпе является важнейшим средством воспитания как двигательной активности, так и формирования общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, в начале утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем ДА предлагают пробежать два круга (300м, а детям с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга. Вначале проводится небольшая разминка для всех групп мышц. Затем, дети бегут «стайкой». Первые один-два круга воспитатель бежит с ними, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

**Корректирующая гимнастика после сна.** Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные комплексы гимнастики.

### *Варианты гимнастики после дневного сна*

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- ходьба по массажным дорожкам.

**Динамический час во второй половине дня.** Каждая группа имеет закреплённое за ней время посещения физкультурного зала, где можно поиграть с детьми, отработать движения, посоревноваться.

**5. Самостоятельная двигательная деятельность детей.** Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, ленты, платочки, ребристая доска и т. д., шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, шашки и др. Для групповых участков подобрать выносное оборудование (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его и подбор должны соответствовать возрасту и поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка. Самостоятельная двигательная деятельность детей даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей и саморазвития.