



**Оптимизация двигательной
активности в режиме дня ДОУ
с детьми**

**Двигательная
активность
является
естественной
потребностью
организма
человека.**

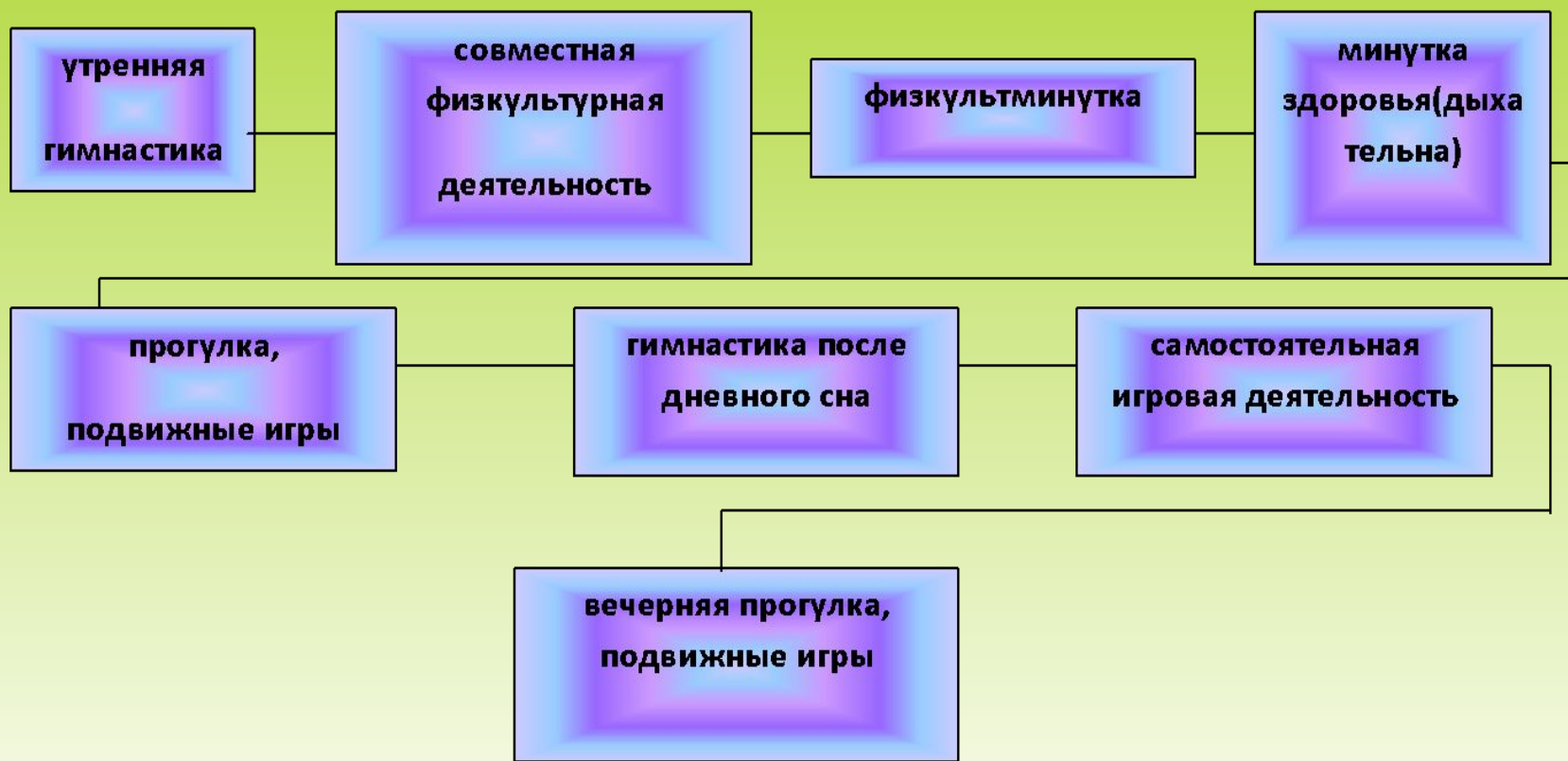
Актуальность проблемы



Создание системы двигательной активности в течение дня.

- увеличить двигательную активность детей;
- создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;
- повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.

Примерная цепочка двигательного режима воспитанников в течение дня.



Формы двигательной деятельности

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.



Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. к ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

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

Роль утренней гимнастики в двигательной активности ДОШКОЛЬНИКОВ

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности.



Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками и старших детей с малышами.



Физкультурные минутки

Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается текстовой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.



Совместная деятельность по физической культуре

Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.



Самостоятельная двигательная деятельность детей

Самостоятельная
деятельность является
важным источником
активности и
саморазвития ребенка.





Роль дневного сна в двигательном режиме дошкольника.



**Совместная
физкультурно-оздоровительная
работа ДОУ и семьи.**

Работа с родителями

Для этого использовать разнообразные формы:

- организация совместной деятельности детей и взрослых на территории детского сада и вне территории (выход на природу).
- дни открытых дверей для родителей.
- совместное творчество детей и родителей.
- создание физкультурно – оздоровительной среды в группе, на территории.
- тематические родительские собрания.



Индивидуальная работа с детьми по оптимизации двигательной активности.



Заключение

- Увеличить интерес детей к разным видам упражнений;
- Повысить двигательную активность детей, разнообразить игровую деятельность;
- Увеличить индивидуальную работу с детьми;
- Усилить работу с родителями.