**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Хоринский детский сад «Тополёк»**

Семинар-практикум

Тема:

«ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Дошкольников»

**Выполнила:**

**воспитатель 1 категории**

**Дагбаева Э.Д.**

2020

|  |
| --- |
| На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах страны. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.  Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.  Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и её характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в разных возрастных группах детского сада. Поэтому возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребёнка и его разностороннему развитию. В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов (оздоровительная направленность, естественное стимулирование ДА и интеллектуальной активности) с учётом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребёнка, мобилизацию его активности и самостоятельности.  Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.  Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.  Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно – образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое название.  Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки – походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно - оздоровительные задачи.  Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.  На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.  Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.  Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.  Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.  Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно – профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.  Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.  В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.  Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.  Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой.  С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в дошкольном учреждении необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки – походы в лес, корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела.  Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Предлагаем проводить занятия по физической культуре не менее трёх раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп должно осуществляться с учётом трёх основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.  Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учётом уровня ДА.  Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети соседнего ДОУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры – соревнования, спартакиады.  В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).  Все эти виды занятий по физической культуре, догоняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок. |

**Физкультминутка «Одолела вас дремота»**

Одолела вас дремота.  
Шевельнуться неохота?  
Ну-ка делайте со мною  
Упражнение такое:  
Вверх, вниз потянись,  
Окончательно проснись.  
(Встали, руки через стороны вверх – потянулись.)  
Руки вытянуть пошире.  
(Руки в стороны.)  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться – три, четыре –  
(Наклоны.)  
И на месте поскакать.  
(Прыжки на месте.)  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку. (Ходьба на месте.)

**Упражнения для снятия зрительного утомления**

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты. 6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

# Физминутка «Мы сегодня рано встали»

Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх, руки вниз,  
Влево-вправо повернись.  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
А теперь прямо встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз – и постоять.