

Доклад в рамках семинара практикума №1, на тему:
«Двигательная активность детей дошкольного возраста и её организация в соответствии с требованиями ФАОП ДО»

Подготовила:
воспитатель Рудикова И.В.

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

Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре, что в свою очередь не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении. От недостаточного использования жизненной энергии (из-за ограничения активных движений) в теле ребенка накапливается излишнее напряжение. Это, с одной стороны, является источником сравнительно быстрой усталости, а с другой – движения его теряют естественность, спонтанность, становятся угловатыми. Со временем это порождает проблемы другого рода: на занятиях физкультурой, которые обязательны в детском саду, а потом и в школе, такой ребенок может быть не успешным – это видят и сверстники, и сам ребенок это ощущает очень болезненно.

Недостаток двигательной активности ведет к:

- Гиподинамии
- Снижению показателей физического развития
- Росту заболеваемости, уменьшению защитных сил организма, избыточному весу, нарушению осанки
- Снижению интереса детей к двигательной активности, их малоподвижность, не желание принимать участие в подвижных играх

Поэтому 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 растущего организма ребенка.

Задачи, направленные на развитие двигательной активности:

- Выявлять интересы, способности детей в двигательной деятельности и реализовывать их через систему физкультурно- оздоровительной работы;
- Способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
- Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
- Способствовать формированию моральных качеств (силы воли, выносливости);
- Профилактика простудных заболеваний;
- Воспитывать уважения к собственному здоровью и обязанность беречь его

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;**
- **физкультурное занятие**
- **физкультминутки;**
- **подвижные игры;**
- **индивидуальную работу,** направленную на закрепление двигательных умений и навыков.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются **создание условий** для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

В соответствии с требованиями ФАОП ДО для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Воспитатели проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям

возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Система занятий, основанная на следующих принципах:

- ✓ непрерывность (с утра до вечера);
- ✓ добровольность (вызывать желание, а не принуждать);
- ✓ доступность упражнений (возрасту и индивидуальным возможностям);
- ✓ чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью

Дошкольник «активный деятель - но и деятельность его выражается, прежде всего, в движениях». Двигательная активность – это естественная потребность в движении.

Таким образом, повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.