****

**Консультация для воспитателей.**

**«Организации двигательной активности детей на прогулке в ДОУ в соответствии с ФГОС»**

   Наблюдающаяся в последнее время стандартизация образовательных систем во всем мире затронула и нашу страну. В Российской Федерации стандартизация системы образования проводится с целью повышения доступности и качества образования, а также с целью развития и поддержки талантливых детей. В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

  Стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования (Закон РФ «Об образовании», ст. 95).

Содержание общеобразовательной Программы должно охватывать:

социально-коммуникативное развитие;

познавательно развитие;

речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

физическое развитие [ФГОС].

  ФГОС дошкольного образования выделяет ряд важных принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой. В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

  Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [Трубайчук Л.В.]. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на взгляд разработчиков, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

  Для ДОУ появляется новая задача: важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни [Журнал «Современное дошкольное образование].

  Реализация процесса интеграции, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников. Поэтому во всех дошкольных образовательных учреждениях должны разрабатываться соответствующие виды планирования воспитательно – образовательного процесса, которые помогли бы решить задачи интеграции образовательных областей [Сомкова О. Н.].

  Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом.

  Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром

 Что означает двигательная активность? Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

 Сущность и значимость двигательной активности для детей? - развитие нервной системы -психики - интеллекта - физических качеств - формирование личностных качеств - здоровье - психолого-эмоциональное состояние. Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности. К сожалению, болезнь нашей цивилизации- малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода!

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Структуризация: - Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой.

Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития. - Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно- эпидемиологические правилам и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-7 лет составляет 6- 8 часов в неделю.

- За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

 - Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом - содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;

 - Определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы; - каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности.

- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

 - Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДОУ - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация.

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста. потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.

Прогулка.

 Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

-дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;

-совершенствование, имеющихся у детей навыков с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

-развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

  Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.

  На прогулке длительность игр и упражнений: - 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, -30-40 минут в остальные дни- после утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу-3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде.. Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх.

  Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой- хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

     Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны. Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность.

     Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит воспитателю, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр.

     Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться. Внешними признаками утомления являются чрезмерная одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признаком начинающегося переутомления является снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразится на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или наоборот, вялость. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности. Вместе с тем нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

      Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям.

***Использование подвижных игр требуют соблюдения следующих методических принципов.***

  1. Учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок, постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной инициативы.

  2. Подбор игр в соответствии с лечебно – педагогическими и воспитательными задачами.

  3. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.

  4. Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.

   В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входит наблюдение за состоянием играющих и регулированием нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

   1.Увеличивать или уменьшать общее время игры, а так же изменять количество повторений всей игры или отдельных эпизодов.

   2.Регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов.

   3.Проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий.

   Воспитатель должен ориентироваться на подготовку детей, условия окружающей местности. Однако не следует считать организацию двигательной активности обязательной для проведения абсолютно со всеми детьми. Очень важно учитывать их индивидуальные возможности и способности. Игры и упражнения посложнее можно предложить более подготовленным детям. Детей с некоторой задержкой двигательного развития, физически более слабых необходимо систематически привлекать к участию в доступных им играх, усложняя их постепенно.

    Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо использовать игры и упражнения, выполнение которых требует от детей больших усилий, проявление настойчивости, выносливости, смелости.

    Работники ДОУ должны постоянно заботиться о том, чтобы дети играли в местах, отвечающих санитарно – гигиеническим требованиям, в одежде и обуви, соответствующей не только времени года, но и погоде.

  При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

***Младшие дошкольники.***

   Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности  еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

   Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, совков и т. п.), побуждающих их к различным двигательным действиям.

***Старшие дошкольники.***

 Дети 5 – 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

   Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.

   Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться:

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.
2. Быстро и четко занимать места для начала игры.

Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро

1. выходить на определенное место.
2. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.
3. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.
4. Не убегать за границы площадки.
5. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.
6. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

**Упражнения и игры с мячом.**

   Упражнения и игры с мячом способствуют развитию точности движений, глазомера, укрепляют мелкие мышцы руки. Даже двухлетний малыш может бросать мяч вниз, катить его по плоскости, бросать в горизонтальную или вертикальную цель (ящик, корзину). С мячами разных размеров организуют и разные упражнения. Большой мяч катают, бросают и ловят двумя руками; маленький мяч метают вдаль и в цель. Дети 5 – 6 лет увлеченно играют с мячом у стенки, отбивая мяч, попадая в цель – мишень, нарисованную на глухой стене, мишень – обруч.

Скакалка, или сплетенный в виде косички шнур длиной 100 – 120 см, используется для упражнений в разных движениях. Через шнур, подвешенный на высоте 10 – 20 см, ребенок перешагивает или перепрыгивает. Если поднять повыше (примерно на высоту коленей ребенка), тогда под ним дети подлезают на четвереньках, перелезают через верх, перенося сначала руки, затем ноги. Прыжки со скакалкой – прекрасное упражнение, развивающее чувство ритма, прыгучесть, способность одновременно выполнять разные по координации движения.

Большое место в работе с детьми седьмого года жизни занимают игры с элементами соревнования, эстафеты, где успех команды зависит от действий коллектива детей в целом.

Младший и средний возраст больше всего любит играть с песком. Для этого возраста можно проводить игры с песком. Вот пример одной.

**«Песок в ладошках».**

**Задачи:** Учить обращаться с песком, используя его для физических упражнений. Развивать ловкость рук. Тренировать прыжкам в глубину и мягкому приземлению без падения.

**Ход игры:** Вы хотите посмотреть, что у меня в руках? Подходите поближе, я ладошки раскрою, покажу. Вы тоже по горсточке в ладони возьмите, друг другу и мне покажите.

1. «Из одной руки в другую». Стоя на месте, пересыпаем из одной руки в другую. Делаем это аккуратно, так, чтобы ни одна песчинка не упала (10 -12) раз.
2. «Побегаем и не рассыплем». (Дети бегают или ходят до обозначенного места, песок остается в зажатых ладошках). Откроем ладошки и покажем, не смог ли от нас песочек убежать (40 сек).
3. «Песочная горка». Присядем, сделаем маленькую горку из песка. Обойдем горку, переступим (5 – 7 раз) через нее, перепрыгнем (3 – 4 раза).
4. «Мягкий песочек, мягкий прыжочек». ( На небольшую песочную горку положить дощечку). А сейчас будем как можно дальше летать с дощечки в песок. Слегка приседайте, когда приземляетесь и не падайте.
5. «Совочек – дружочек». Совочек может из одной руки в другую перебегать и не падать. (Стоя на месте, в кругу, дети перекладывают в достаточно быстром темпе совочек из одной руки в другую, можно за спиной, над головой и т.д. 8-10 раз).

Двигательная среда

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно- пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

 Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарѐм, способствующим развитию игр:

- Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания. (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.) Существует проблема двигательной активности детей в условиях группы. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность , где пространство ограничено.

Как сделать, что бы детям был интересен и доступен данный вид деятельности?  Эта проблема решается  с помощью серии игр и новых атрибутов. И конечно организующая и мотивирующая работа педагога в группе. Создание условий, как одно из требований ФГОС.

- Здесь  помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах, наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий: для ст. возраста - игра городки, ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье»,2-3 скакалки - игра городки, ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье»,2-3 скакалки, султанчики, ленточки, 2-3 обруча, настольные спортивные игры, тренажеры, массажеры. Оборудование должно быть составлено с учетом гендерности.

- На полу яркой изолентой можно сделать разметку для игры в "Классики".

 -Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчинятся правилам.

 -Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей.

Всѐ указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя. Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.