**Доклад на тему:**

"Организация самостоятельной

двигательной деятельности детей в ДОУ"

 **Жизнь - это движение**

**Пока мы двигаемся - мы живем**

**Качество наших достижений**

**это качество нашей жизни**

**Поэтому надо двигаться**

**при любой возможности**

**тогда и настроение улучшится,**

**и проблемы станут менее заметными.**

**Цель:** изучить режимы двигательной активности у воспитанников привлекать к здоровому образу жизни; создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей; создать все необходимые условия для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

**Задачи:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников; формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни; формирование навыков безопасного поведения; развитие познавательного интереса детей.

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Согласно многим исследованиям большинство болезней взрослых, заложены в детском возрасте. А ведь именно в детском возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Одним из непременных условий этого является формирование самостоятельной двигательной деятельности детей.

Согласно ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта детей в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Нужно отметить, что низкий уровень двигательной деятельности, начиная с дошкольного возраста, является первоочередной проблемой ухудшения состояния как физического, психического так и умственного развития детей. Поэтому актуальность и практический аспект данной проблемы состоит в том, что необходимость поднятия уровня двигательной деятельности должна начинаться именно с дошкольного возраста и продолжаться на протяжении всей жизни. Исходя из обозначенной проблемы, формулируем тему нашейработы: "Организация самостоятельной двигательной деятельности в ДОУ".

Цель работы заключается в раскрытии особенностей организации самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.

Исходя из цели, поставлены следующие задачи:

1. Дать характеристику двигательному режиму в дошкольном учреждении.
2. Раскрыть теоретические основы самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.
3. Изучить условию организации самостоятельной двигательной деятельности детей в дошкольном возрасте. Данная работа состоит из: введения, трех пунктов, рассматривающих теоретические аспекты самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, заключения, списка изученной литературы.

ХАРАКТЕРИСТИКАД ВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

С 2013 года произошли существенные изменения в системе дошкольного образования, сначала с внедрением Федеральных государственных требований, а затем и ФГОС ДО.

Одной из главных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Поэтому организация двигательной деятельности дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Федеральным государственным образовательным стандартом 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 реализации данной задачи.

Доказано специалистами, что основными причинами нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста являются 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! Можем предположить, что работа по реализации данной задачи актуальна не только в нашей республике.

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. Ст.12.2 СанПин «двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста и времени года.

При организации двигательного режима необходимо выполнять следующие требования:

- 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 правила и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями;

- объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности должен составлять 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей;

- за время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15000 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 по собственному желанию, а не по принуждению;

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

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому в ДОУ должна быть, разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. Данная модель вариативна, содержание может корректироваться и составлена с учетом примерной программы «Детство».

При организации двигательной активности в условиях группы существует проблема. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Нужно создать условия, так как это одно из требований ФГОС (физкультурные уголки в группах, картотека разнообразных игр и т.д.). Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно - пространственной среде определенные требования:

* насыщенность
* полифункциональность
* вариативность
* доступность
* безопасность
* транспортируемость.

Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

1. времени двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража;
2. объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности;
3. интенсивности двигательной деятельности методом пульсометрии при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний. Задачи воспитателя заключается в том, чтобы дети уходя домой, имели интересную перспективу на завтра – поиграть в обещанную интересную игр, пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель. Таким образом, организация рационального двигательного режима является одним из основных условий обеспечения комфортного психологического состояния детей. Удовлетворение возрастных потребностей детей в движении в отведенной режимом время может быть осуществлено только при очень четкой организации их деятельности, строгом выполнении требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Двигательная деятельность – это совокупность двигательных актов.

Двигательная деятельность ребенка - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния ребенка, естественная биологическая потребность ребенка. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующий организм ребенка.

В детском возрасте двигательную деятельность можно условно разделить на 3 составные части:

* Двигательная активность в процессе физического воспитания;
* Физическая активность во время обучения общественно – полезной и трудовой деятельности;
* Спонтанная физическая активность в свободное время.

Двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность ребенка, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние костной, мышечной и сердечно – сосудистой системы, так как связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальными в течение жизни человека играет разную роль. Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой, средней подвижности.   Уровень потребности в самостоятельной двигательной деятельности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.

Выделяют 3 уровня двигательной активности:

* Высокий уровень: для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную двигательную деятельность.
* Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности высокий уровень двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности.
* Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость.

Что же такое самостоятельность? Самостоятельность - независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, помощи. Самостоятельность - способность к независимым действиям, суждениям, обладание инициативой, решительность. В педагогике это одна из волевых сфер личности. Это умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений.

Самостоятельная деятельность - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия воспитателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом ребенок, сознательно стремится достигнуть поставленной цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

 Качества, характеризующие наличие самостоятельности у ребенка:

1. Умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах.

2. Умение выполнять привычные дела без обращения к взрослым и без контроля со стороны взрослого.

3. Умение осознано действовать в ситуации заданных требованиях и условиях (которые создает воспитатель) в плане в блоке самостоятельная деятельность должно быть спланированы требования, условия, система заданий.

4. Умение действовать в новых условиях(поставить цель, учесть условия, осуществить элементарное планирование и получить результат.

5. Умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку своей деятельности.

6. Умение переносить известные способы действий в новые условия.

Существует алгоритм построения самостоятельной деятельности детей:

Шаг 1. Определение и сообщение ребенку цели работы (индивидуально или в подгруппе)

Шаг 2. Ознакомление ребенка с последовательностью выполнения задания.

Шаг 3. Выбор ребенком с помощью взрослого способов действий ведущих к выполнению заданий.

Шаг 4. Планирование детьми своей самостоятельной деятельности по выполнению задания.

Шаг 5. Выполнение самостоятельной работы ребенком.

Шаг 6. Самоконтроль, самооценка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, в часы игр после дневного сна, и во время прогулки (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие. Двигательная деятельность детей тесно связана с игрой, а, следовательно, с предметами, игрушками, пособиями. Взрослые должны позаботиться о том, чтобы в распоряжении ребят были игрушки. Пособия, стимулирующие двигательную активность, повышающие интерес к движениям. Задача взрослых – научить детей правильно и разнообразно их использовать.

Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения. Преимущество ее заключается в том, что ребенок сам выбирает движения, двигается в своем темпе, делает паузы, чередует их. Самостоятельная двигательная деятельность – это деятельность, которая возникает по инициативе ребенка. Занимаясь самостоятельно ребѐнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

В дошкольном образовательном учреждении этот вид деятельности может быть индивидуальной и групповой, включает игры и упражнения, которые выбирают дети в соответствии с собственными желаниями, интересами и способностями

 Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста становится богатой и разнообразной, однако подвижные игры остаются формой воспитания. Более широкий круг знаний, умений, двигательных навыков позволяет применять самые разные игры и сюжетные, и бессюжетные игры, эстафеты, а также некоторые элементы спортивных игр.

Таким образом, самостоятельная двигательная деятельность включает в себя массу движений, выполняемых ребенком в процессе его жизнедеятельности. Создавая условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, взрослые способствуют развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведет к развитию детского творчества. Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

**УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно – образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят организованные физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки, подвижные игры и т.д.), а также самостоятельная двигательная деятельность.

Двигательная деятельность должна быть целенаправленна и соответствовать опыту ребенка, его интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагоги ДОУ заботятся об организации самостоятельной двигательной деятельности, ее разнообразии.

Мастерство педагога ярче всего проявляется в организации самостоятельной деятельности детей. Как направить каждого ребенка на полезное и интересное для него занимательное дело, не подавляя его активности и инициативы?

Функция инструктора - создать разнообразную игровую среду, обеспечивающую ребенку познавательную активность, соответствующую его интересам и имеющую развивающий характер. Среда должна также предоставлять детям возможность действовать индивидуально или вместе со сверстниками, не навязывая обязательной совместной деятельности. Инструктор может подключиться к деятельности детей в случаях конфликтных ситуаций, требующих вмешательства взрослого, или при необходимости помочь тому или иному ребенку войти в группу сверстников.

Организация самостоятельной двигательной деятельности подвижных детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их внимания на движениях, требующих сдержанности, осторожности, осмысленности и управляемости. Полезны все виды метания, точные движения с мячами, ходьба и бег по ограниченной площади, действие с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди.

Содержание образовательной области в соответствии с ФГОС ДО направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основные задачи для достижения поставленной цели это:

* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* нормирование у воспитанников потребности двигательной деятельности и физическим совершенствованием;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Приемы руководства, двигательной деятельностью детей одинаковы для детей разной подвижности. Так необходимо предоставить детям для движения достаточные площади, при этом для малоподвижных они увеличиваются, для детей большей подвижности могут несколько ограничиваться. Полезно объединять в совместных играх детей разной подвижности, давая одну игрушку, пособие на двоих, провести куклу, держа ее за руку по дорожке, играть вдвоем в лошадки с использованием обруча, скакалки, ленточки, прокатывать мяч друг другу, вдвоем вращать скакалку и т.д.

Пособий и игрушек должно быть в группе в достаточном количестве, однако, не слишком много. Это рассеивает внимание детей и утомляет их нервную систему.  В то же время надо помнить, что для детей характерна большая поражаемость. Увидев в руках у соседа мяч, ребенок хочет непременно завладеть им. Поэтому важно, чтобы однотипных игрушек было несколько. Постепенно по мере овладения детьми действием с пособием, игрушкой, воспитатель приучает малышей действовать совместно с одним предметом, например, покатать мяч друг другу или прокатить его по очереди по дорожке. Пособия необходимо периодически менять, чтобы у детей не пропал интерес к ним.

Личное участие взрослого в играх детей активизирует малышей, создает у них радостное настроение. Взрослый помогает ребенку своевременно сменить вид деятельности, чтобы не допустить утомления. При создании условий для самостоятельной двигательной деятельности детей хорошо использовать полосы препятствий, которые чаще всего воспитателями используются в старших группах.

Большие возможности для развития самостоятельной двигательной деятельности открываются на прогулке. Важно, чтобы на участке помимо стационарных пособий, были и выносные пособия: мячи, обручи, кегли, ведерки, лопатки, санки, ледянки, велосипеды и т.п.  Зимой самостоятельная двигательная деятельность будет более содержательной, если на участке есть снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, снеговики, разноцветные льдинки и т.п. В разное время года взрослые продумывают различные двигательные задания.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы.

Таким образом, различные средства, методы и приемы организации самостоятельной двигательной деятельности содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению здоровья детей, поэтому расширение и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста – одна из основных задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с ростом заболеваемости детей в целом по стране, снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения. В педагогической практике недостаточно внимания уделяется организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Несмотря на то, что дети очень любят играть в подвижные игры, они не могут организовать игру, даже хорошо им знакомую, самостоятельно. Взрослый становится уже руководителем самостоятельной деятельности детей. Это руководство осуществляется путем показа, а также посредством словесного рассказа, объяснений и указаний. В освоении детьми новых движений, в развитии самостоятельной двигательной деятельности ребенка взрослому принадлежит ведущая роль.

Самостоятельная двигательная деятельность определена как сумма всех движений, производимых ребенком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательный режим – часть общего режима дошкольника, регламентирующая активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, прогулки и др.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально – мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

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

 Таким образом, при правильной организации самостоятельной двигательной деятельности у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер.

Будем надеяться, что внедряемая нами модель двигательного режима дошкольника, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволит сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

"Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай!"

Спасибо за внимание!

**Доклад на тему:**

**"Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в ДОУ"**



**инструктор по физической культуре: Олсункаева Х.А-Х.**