**«Организации двигательной активности детей**

**на прогулке в ДОУ в соответствии с ФГОС»**

**Аннотация:** Оздоровление и физическое развитие детей строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** *ФГОС ДО,*

*физкультурно –оздоровительная работа, игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии, целесообразность, индивидуальность.*

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. 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 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. 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.

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, требующая 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.

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.

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. 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.

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.

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.

**Используемая литература:**

«Двигательно - игровая деятельность» Трубайчук Л.В.

Журнал «Современное дошкольное образование», 19 марта 2018 год.

«Планирования воспитательно – образовательного процесса» Сомкова О. Н.