

Движение и двигательная активность

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует:

- удовлетворению потребностей ребенка в движении
- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

В нашем детском саду мы стараемся создавать необходимые условия для повышения двигательной активности детей и качества освоения основных видов движений.

Формами организации двигательной деятельности являются:

- утренняя гимнастика.
- занятия по Физической культуре.
- двигательно-оздоровительные физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика.
- Двигательная деятельность детей на прогулки, подвижные игры,
- Гимнастика после дневного сна.
- Самостоятельная двигательная деятельность.
- физкультурные досуги

Для проведения утренней гимнастики подобраны наиболее эффективные комплексы упражнения, а так же необходимое оборудование: обручи, платочки, ленточки, мячи, скакалки.

Организованная двигательная активность включает в себя **занятия по физической культуре.**

Во время проведения занятий для снятия усталости и психоэмоционального напряжения используются двигательные физминутки.

Большое внимание уделяется созданию условий полноценной двигательной активности у детей **на прогулке.**

Ежедневно проводятся прогулки, в зависимости от погоды и времени года. Для полноценной двигательной активности у детей на прогулке, есть :мячи, ракетки, скакалки, кольцобросы, кегли, **которые помогают вести большую индивидуальную** работу с детьми на прогулках по закреплению и совершенствованию основных видов движений-ходьба, броски мяча, отбивание мяча, прыжки.

Регулярно на прогулках планируются подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В подвижные игры играют дети и со всей группой или подгруппами. Воспитатель приучает детей следить за выполнением правил, правильно выполнять прыжки разных видов, подлезание под стойки, броски мяча к обсуждению привлекаем самих детей, учим оценивать свое поведение и поведение своих товарищей. Следим, чтобы активность была достаточная для всех. **Чтобы заинтересовать детей, вызвать желание заниматься спортом,** играть в подвижные игры, участвовать в физкультурных развлечениях, читаются и рассказы, стихи о спорте, рассматриваем иллюстрации. В группах имеется картотека подвижных игр с атрибутами, комплекс гимнастических упражнений, картотека физминуток для активности разных групп мышц.

Применяется в работе гимнастика после дневного сна, которая включает в себя комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая оздоровительный характер. В группе имеется картотека гимнастики пробуждения.

Этапы гимнастики после дневного сна:

- разминка в постели.
- пробежки по массажным дорожкам.
- закаливание (оно включает в себя широкое умывание)

Не менее важное значение имеет **самостоятельная двигательная деятельность** в течение дня. Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет предметно-развивающая среда, которая должна быть насыщенной, доступной, безопасной, трансформируемой.

В группах имеется спортивный уголок, который пополнен разнообразным физкультурным инвентарем.

Для того чтобы сформировать у детей стремление к занятиям спортом, потребность в здоровом образе жизни, бодрое и жизнерадостное настроение организуются «Дни здоровья», спортивные состязания, « Мама, папа ,я - спортивная семья», «Дружная команда»