

## **Участие в «Методическом часе»**

### **тема**

**«Создание условий для организации оптимальной двигательной активности детей».**

Спикер Деменьшина Кристина Владимировна – инструктор по физической культуре.

Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться его сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом и физкультурой. Основными движениями, которые мы активно развиваем у детей на занятиях по физической культуре, в свободное от занятий время, являются: ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, броски, ловля, метание, упражнения на равновесие. Они гармонизируют физическое состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении создаются определённые условия.

Среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных занятий и социального опыта. Предметно-пространственная среда в детском саду должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной деятельности, своеобразной формой их самообразования. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможностей среды и направить их усилия на использование ее отдельных элементов.

Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Большое внимание с раннего возраста уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и др., а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствуют формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Одним из условий воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня.

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. Такую активность обеспечивается следующими мероприятиями:

- 1—утренняя гимнастика. Проводится ежедневно утром 5-7 минут.

Для повышения интереса упражнения проводим с различным материалом (флажки, кубики, платочки, ленточки и др.)

- 2—закаливающие процедуры.
- 3—три физкультурных занятия в неделю.
- 4—подвижные игры в течение дня.
- 5 — использование физкультурного оборудования на участке.
- 6—индивидуальная работа с детьми.

Для полноценного физического развития детей важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды. Предметно-развивающая среда включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания, подлезания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять индивидуальную работу с детьми.

Для развития мелких мышц рук проводится моделирование упражнений и заданий — мытье рук с разным напором воды; рисование в воздухе кистями и пальцами рук; встряхивание расслабленных кистей в различных ритмах, имитирующие разбрызгивание капель воды; «пальчики здоровятся», «встреча друзей» - поочередно прикасаться пальцами одной руки и другие; занятия по лепке, рисованию, конструированию.

Для профилактики плоскостопия - коврики, мешочки, наполненные фасолью, горохом, гречкой, ребристая доска и т.д.