**ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении».

Ж.-Ж. Руссо.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения – одна из актуальных задач современных дошкольных образовательных организаций.

По мнению врача и учёного Е.А.Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Он отмечал, что движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное средство.

Врач и педагог В.В.Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришёл к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему миру.

**Двигательная активность – необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие. Движение имеет большое влияние на становление и развитие психических качеств ребёнка.**

Повышенный режим ДА оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребёнка:

* Развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат;
* Тренирует и совершенствует физиологические функции организма;
* Обеспечивает усвоение ребёнком доступных ему по возрасту движений;
* Укрепляет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность способствует:

* Повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов;
* Предупреждению риска сердечно - сосудистых заболеваний и мышечной слабости;
* Стимулированию здорового образа жизни.

Оптимизация двигательного режима даёт положительные результаты при правильно подобранных методах работы:

* рационально составленном расписании; (включении в него обязательных и дополнительных занятий с ДА);
* использование основных (групповых) и вспомогательных помещений (физкультурный зал, музыкальный зал, плавательный бассейн, игровой участок);
* обеспечение кадрами, позволяющими разнообразить виды ДА;

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута, как общепринятыми формами работы, так и дополнительными:

* Гимнастика после сна;
* Дыхательная гимнастика;
* Лого ритмическая гимнастика;
* Релаксационные упражнения;
* Двигательная разминка между занятиями;
* Оздоровительный бег;
* Рациональное использование ДА во время прогулки;
* Корригирующая гимнастика;
* Стретчинг;
* Детский фитнес и т.д.

В настоящее время идет активный поиск возможностей обновления и качественного улучшения форм обучения детей дошкольного возраста. Это особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, где наиболее ощутима гиподинамия (большая продолжительность занятий, требующих умственной нагрузки). Особую актуальность проблема нормализации образовательных перегрузок приобретает в условиях складывающихся негативных тенденций состояния здоровья дошкольников. Для большинства детей характерно снижение функциональных возможностей. В этих условиях среди общего времени в ДОУ следует отводить 50% занятиям, требующим от детей умственного напряжения, остальные 50% - занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребёнка в движении. На активную двигательную деятельность в режиме дня должно отводится не менее 3,5-4 часов в день.

С целью оптимизации двигательной активности в практику дошкольного учреждения внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, это рациональное сочетание различных способов интеграции НОД: математика + физическая культура, экология + физическая культура, социальный мир + физическая культура. Такой подход к организации НОД, с одной стороны, позволит детям лучше усвоить программный материал, а с другой стороны- поможет решить проблемы двигательной активности детей. Выше описанные занятия дополняют и обогащают друг друга, увеличиваются двигательные действия, развивается пространственная ориентация и психические функции, самостоятельность, инициативность, ответственность, взаимопомощь и адекватная самооценка детей. Для наполнения занятий по физкультуре программным содержанием необходимо так формулировать задание для выполнения физических упражнений, чтобы они обеспечивали параллельное решение программных задач и по физкультуре, и по предмету. Важное место здесь занимает индивидуально**-**дифференцированный подход, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участия и дети соседних ДОУ, спортивные мероприятия и соревнования с родителями.

Данная модель и сетка двигательной активности детей 2-7 лет поможет педагогам ДОУ не только создать благоприятные условия для формирования двигательной активности в режиме дня, но и своевременно развивать у них такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту.

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ МАДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды двигательной активности** | **Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам** | | | | |
| **Группа раннего возраста**  **2-3 года** | **Младшая группа**  **3-4 года** | **Средняя группа**  **4-5 года** | **Старшая группа**  **5-6 лет** | **Подготовительная к школе группа**  **6-7 лет** |
| **1.** | **Физкультурно-оздоровительная работа** | | | | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика  *(ежедневно перед завтраком)* | 5 мин. х 5 = 25 мин. | 6 мин. х 5 = 30 мин. | 8 мин. х 5 = 40 мин. | 10 мин. х 5 = 50 мин. | 12 мин. х 5 = 60 мин. |
| 1.2 | Физкультминутки  *(ежедневно в середине статического занятия)* | 1 мин. х 5 = 5 мин. | 2 мин. х 1 х 5 = 10 мин. | 2 мин. х 2 х 5 = 20 мин. | 2 мин. х 2 х 5 = 20 мин. | 3 мин. х 2 х 5 = 30 мин. |
| 1.3 | Динамические паузы  *(ежедневно между занятиями)* | - | - | 3 мин. х 5=15 мин. | 3 мин. х 5=15 мин. | 3 мин. х 5=15 мин. |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  *(утром и вечером)* | 8 мин. х 2 х 5 = 80 мин. | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. | 15 мин. х 2 х 5 = 150 мин. | 15 мин. х 2 х 5 = 150 мин. |
| 1.5 | Оздоровительный бег  *(ежедневно утром и вечером)* | - | 2 х 3мин.=6 мин  6 мин.х5=30 мин. | 2 х 5мин.=10 мин.  10мин.х5=50 мин. | 2 х 7мин.=14 мин.  14 мин.х5=70 мин. | 2 х 10мин.=20 мин.  20 мин.х5=100 мин. |
| 1.6 | Гимнастика после сна *(ежедневно)* | 5 мин. х 5 = 25 мин. | 6 мин. х 5 = 30 мин. | 8 мин. х 5 = 40 мин. | 10 мин. х 5 = 50 мин. | 12 мин. х 5 = 60 мин. |
| **2.** | **Организованная-образовательная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Образовательная деятельность:  НОД «Художественно-эстетическое»  раздел «Музыка» | 2 раза в неделю  10 мин. х 2 = 20 мин. | 2 раза в неделю  15 мин. х 2 = 30 мин. | 2 раза в неделю  20 мин. х 2 = 40 мин. | 2 раза в неделю  25 мин. х 2 = 50 мин. | 2 раза в неделю  30 мин. х 2 = 60 мин. |
| 2.2 | НОД физическое развитие: | | | | | |
| 2.2.1 | в зале; | 2 раза в неделю  10 мин. х 2 = 20 мин. | 2 раза в неделю  15 мин. х 2 = 30 мин. | 2 раза в неделю  20 мин. х 2 = 40 мин. | 2 раза в неделю  25 мин х 2 = 50 мин. | 2 раза в неделю  30 мин. х 2 = 60 мин. |
| 2.2.2 | на улице;  *(Сан Пин на улице занятия с 5 лет)* | - | - | 1 раза в неделю  20 мин. х 1 = 20 мин. | 1 раза в неделю  25 мин х 1 = 25 мин. | 1 раза в неделю  30 мин. х 1 = 30 мин. |
| 2.3 | Занятия в бассейне | 1 раза в неделю  15 мин. х 1 = 15 мин. | 1 раза в неделю  20 мин. х 1 = 20 мин. | 1 раза в неделю  25 мин. х 1 = 25 мин. | 1 раза в неделю  30 мин. х 1 = 30 мин. | 1 раза в неделю  30 мин. х 1 = 35 мин. |
| 2.4 | Кружковая работа *(во второй половине дня):* | | | | | |
| 2.4.1 | ЛФК | - | - | 2 раза в неделю  20х2=40 мин. | 2 раза в неделю  30х2=60 мин. | 2 раза в неделю  35х2=70 мин. |
| 2.4.2 | Танцевально-ритмической направленности | 2 раза в неделю  10 мин. х 2 = 20 мин. | 2 раза в неделю  15 мин. х 2 = 30 мин. | 2 раза в неделю  20 мин. х 2 = 40 мин. | 2 раза в неделю  25 мин х 2 = 50 мин. | 2 раза в неделю  30 мин. х 2 = 60 мин. |
| 2.4.3 | Спортивно-физической направленности | - | - | 2 раза в неделю  20 мин. х 2 = 40 мин. | 2 раза в неделю  25 мин х 2 = 50 мин. | 2 раза в неделю  30 мин. х 2 = 60 мин. |
| **3.** | **Физкультурно-массовая работа** | | | | | |
| 3.1 | Физкультурные праздники | - | - | 2 р. в год до 40 мин. | 2 р. в год до 50 мин. | 2 р. в год до часу |
| 3.2 | Физкультурные досуги | - | 1р.в.м.20 мин. | 1 р.в.месяц 25 мин. | 1 р.в.месяц 30 мин. | 1 р.в.месяц 40 мин. |
| 3.3 | День «Здоровья» |  |  | 1р. в квартал | 1р. в квартал | 1р. в квартал |
| 3.4 | Музыкальные развлечения |  | 1р.в.м.20 мин. | 1 р.в.месяц 25 мин. | 1 р.в.месяц 30 мин. | 1 р.в.месяц 40 мин. |
| 3.5 | Пешие прогулки-походы |  |  | 2-3 раза в квартал от 200-300 м до 4-5 км (туда и обратно) | | |
| **4.** | **Самостоятельная–двигательная деятельность (в группе и на прогулках).**  Ежедневно.  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. | | | | | |