

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РППС В ДОУ

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155(далее – ФГОС ДО), направлен на решение многих педагогических задач, одна из них – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

ФГОС ДО в образовательную область «Физическое развитие» включает приобретение опыта детьми в следующих видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами(в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой дошкольного образования развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи развивающая среда должна быть:

- **содержательно-насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические), соответствующие материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами;

- **трансформируемой** – обеспечивать возможность изменений развивающей предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- **полифункциональной** – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

- **вариативной**- наличие различных пространств (для игры, уединения, конструирования), периодичная сменяемость игрового материала, появление новых предметов, обеспечивающих свободный выбор детей и стимулирующих разные виды детской деятельности.

- **доступной** – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;

- **безопасной** – все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как СанПиН и Правила пожарной безопасности.

**Спортивный уголок в группе** предназначен для создания условий для повышения двигательной активности детей и коррекции двигательных нарушений; развитие физических

качеств, формирование двигательных умений и навыков, воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

Содержание РППС по направлению «Физическое развитие» может включать следующие составляющие:

- спортивное оборудование;
- нестандартное спортивное, игровое оборудование;
- дидактические игры по направлению «Физическое развитие»;
- информационное составляющее (альбомы, фотоколлажи, буклеты, листовки, объявления и др.);
- картотека игр, упражнений, заданий в виде карточек, схем, рисунков для реализации требований ООП ДО;
- картотека игр, упражнений, заданий в виде карточек, схем, рисунков для реализации регионального компонента;
- картотека игр, заданий, упражнений в виде карточек, схем, рисунков для реализации нетрадиционных оздоровительных технологий (зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика, точечный массаж, самомассаж, релаксационные упражнения, элементы аутогенной тренировки и др.);
- наглядное составляющее для реализации индивидуально - дифференцированного подхода (задания с разными уровнями сложности, дневник или лист успеха, стенд «Наши достижения и успехи», «Пьедесталпочета» и др.).

При наполнении содержания РППС группы по направлению «Физическое развитие» необходимо учитывать психофизические особенности воспитанников, интересы детей, мнение родителей, учет регионального компонента, требования АООП ДО.

Реализация требований ФГОС для двигательной активности:

- Распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности.
- 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.

**«1 половина дня».** Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно - оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

### 1. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Используются разные формы проведения гимнастики: традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика.

### 2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Назначение ООД по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения ООД по физической культуре разнообразны. В работе ДОУ используются следующие формы проведения ООД (сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, ООД на воздухе).

### 3. Физминутки

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в процессе образовательной деятельности. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-3 минут. Она должна быть радостной, увлекательной.

### 4. Прогулка

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 спортивные упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

На прогулке длительность игр и упражнений:

- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется организованно образовательная деятельность по физическому развитию,
- 30-40 минут в остальные дни
- рекомендуется проводить 1- 2 игры, 1-2 спортивных упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии.

### **«2 половина дня»**

Гимнастика после сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаляющих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
3. Закаляющие процедуры.

Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня имеет не менее важное значение.

Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда.

ФГОС ДО ставит к развивающей предметно - пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

Развивающая предметно-пространственная среда для двигательной активности в групповом помещении представлена физкультурным уголком. При обустройстве уголка в детском саду руководствуются следующими принципами. РППС должна быть:

Содержательно-насыщенная – средства обучения, инвентарь, оборудование, которые позволяют обеспечить все виды детской деятельности; эмоциональное благополучие детей; возможность самовыражения детей.

Трансформируемая – возможность изменения РППС в зависимости от образовательной ситуации, интересов и возможностей детей.

Полифункциональная – возможность разнообразного использования составляющих РППС в разных видах детской активности.

Доступная – свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все виды детской деятельности.

Безопасная – соответствие элементов РППС требованиям СЭС, пожарной безопасности и охране жизни и здоровья детей.

Пространство оснащается средствами обучения и воспитания (спортивным, оздоровительным оборудованием и инвентарем). В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастические лестницы, скамейки, палки, мячи, обручи, пособия для ОРУ и спортивных подвижных игр и нетрадиционные.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей.

**Мяч.** Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Скакалка.** Прыжки через скакалку используют для укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп. Способствует развитию воображения. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений.

**Кубики разной величины.** Развивают чувство равновесия, координацию движений.

Обручи. Укрепляют мышцы брюшного пресса и мышцы спины. Способствуют развитию гибкости, силы. Применяются при ОРУ.

**Туннели.** Развивает координацию движений, ловкость, смелость, умение лазать на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве и ориентироваться в нём.

**Нестандартное оборудование** стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

**Дорожки здоровья и массажные коврики** - развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков. Замечательным средством для профилактики и лечения детского плоскостопия являются ортопедические и массажные коврики и дорожки. Их неоднородная поверхность стимулирует нервные окончания на ноге, помогает сформировать правильный свод стопы, так как в юном возрасте косточки легче поддаются корректровке.

**Тренажёры «Бильбоке»** - развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания. Материалы: пластиковые бутылки из-под воды, к которым на шнуре прикрепляются контейнеры от киндер-сюрпризов, шарики. Задания: поймать шарик ёмкостью.

**Султанчики** - развитие дыхательного аппарата (речевого дыхания). Материалы: на деревянной палочке крепятся, синтетические нити- волосы человечков. Задание: дуть на нити, усиливая или уменьшая воздушную струю. Используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.

Таким образом, грамотно организованная физкультурно-игровая и обогащённая РППС будут способствовать развитию самостоятельной двигательной деятельности (активности) детей дошкольного возраста.