Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

Факультет переподготовки и повышения квалификации

**Истринский профессиональный колледж – филиал ГГТУ**

**Тема работы**

Эссе на тему

«**Пути оптимизации двигательной активности дошкольников**

 **в современном детском саду.**

Выполнила слушатель курсов по программе «Современные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОО»

Тихомирова С.А.,

Проверил: преподаватель

Третьяк О.А.

Оценка:

Истра, 2018.

**Пути оптимизации двигательной активности дошкольников в современном детском саду.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Современными учеными выявлено, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни и только на 8% от здравоохранения. Работа над сохранением здоровья ребёнка – это проблема не одного дня и не одного человека, а спланированная целенаправленная работа всего коллектива ДОУ, включая и родителей, поэтому физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков. Основные задачи в этом направлении:

1. Укрепление здоровья ребёнка.

2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

3. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности, в соответствии с возможностями здоровья ребёнка.

4. Создание условий для полноценной двигательной активности.

5. Выявление способностей детей и приобщение их к спорту.

Физическое развитие стоит на первом месте в процессе образования, так как здоровый и жизнерадостный ребёнок лучше усваивает программу образования и воспитания в детском саду. Физическое воспитание ребёнка происходит не только на занятиях по физкультуре, но и в процессе всей деятельности ребёнка в течение дня: через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики и др. Планируя свою работу по физическому воспитанию и оздоровлению детей, физинструктор и воспитатели ДОУ должны использовать следующие направления работы:

1. Обследование физического развития детей.
2. Медико-педагогический контроль.
3. Система диагностики и мониторинга.
4. Создание модели двигательного режима детей.
5. Консультационная работа среди педагогов.
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа дошкольного учреждения и семьи.
7. Оздоровительные мероприятия.
8. Мероприятия по улучшению и восстановлению зрения.
9. Лечебно-профилактические мероприятия.
10. Работа по эмоциональному благополучию.

Для успешного физического воспитания и оптимизации двигательной активности детей необходимо использовать все эти направления работы в совокупности.  Диагностика позволяет увидеть уровень двигательной активности каждого ребёнка, его умения и навыки, выявить способных, средних и отстающих в двигательном развитии детей и подобрать комплекс дополнительных мероприятий для каждого ребёнка, сделать нагрузки на занятиях индивидуальными. Какая же физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ позволяет оптимизировать двигательную активность детей?

1. Физкультурные занятия. Здесь дети овладевают двигательными умениями и навыками, тренируют функциональные возможности организма, формируют интерес и потребность в двигательной деятельности.
2. Утренняя гимнастика. Гимнастика оздоровляет и укрепляет организм, формирует правильную осанку, создаёт правильный настрой на предстоящий день.
3. Физкультминутки и двигательные паузы. Упражнения на физкультминутках предназначены для расслабления мышц туловища, шеи, рук, глаз, они помогают ребёнку не переутомиться и воспринимать материал занятия с интересом.
4. Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке. Активные Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. У детей вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.
5. Гимнастика после сна и закаливающие процедуры. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка. Так же здесь используются упражнения для коррекции осанки, плоскостопия, для улучшения зрения, дыхательная и пальчиковая гимнастика.
6. Физкультурно-массовые мероприятия. На праздниках проводятся игры, эстафеты, на которых дети стремятся показать свои умения, быстроту и ловкость. В танцах дети показывают разученные ими музыкально-ритмические упражнения, танцевальные шаги, построения и перестроения, демонстрируют координацию движений, чувство ритма, умение взаимодействовать с партнёром. Мероприятия, организуемые вместе с родителями, приносят детям ещё больше радости, побуждают действовать активнее.
7. Самостоятельная двигательная деятельность. Дети старшего дошкольного возраста могут сами организовать игру, реализуя свои желания в активных действиях, в лидерских стремлениях. Здесь они используют накопленный опыт, показывают умения и возможности.
8. Спортивные секции, танцевальные группы, занятия в бассейне (там, где есть) на базе детских садов помогают родителям и детям расширить области развития для детей. Оставаясь в саду, ребёнок реализует свои потребности в дополнительной двигательной активности.

Итак, дошкольное учреждение, это большой организм, где всё взаимосвязано. Заведующий, методист, воспитатели и няни, инструктор по физо, логопед и психолог, повар и медсестра, все работают на благо детей, стремятся сделать их пребывание в саду полезным для ребёнка. Оптимизацией двигательной активности детей занимаются многие сотрудники детского сада, но основная нагрузка лежит на физинструкторе и воспитателях, так как именно они знают детей ближе всего и могут наиболее полно помочь ребёнку удовлетворить его потребность в движении.