**Возможности оптимизации двигательной активности**

**детей дошкольного возраста**

*Составила воспитатель*

*Березикова И.И.*

Дошкольный возраст является одним из основных периодов развития человека, когда закладывается фундамент всех жизненно важных систем организма, то есть формируется основы здоровья. Роль и значение физической культуры в этом нельзя переоценить. Исследования специалистов доказывают, что ведущее звено в решение этой проблемы принадлежит двигательной активности.

Двигательная активность представляет собой естественную биологическую потребность человека, от степени реализации которой зависит развитие организм в целом. Организованная двигательная активность в детских дошкольных учреждениях исполняет роль своеобразного регулятора роста и развития и должна быть необходимым условием для совершенствования всех функций и систем организма детей и создавать реальные возможности для его нормальной жизнедеятельности. Тенденция ухудшения здоровья детей, наблюдаемая в последние десятилетия, подтверждает актуальность нашей проблемы. Так, по данным Министерства здравоохранения и социального развития России общая заболеваемость детей в возрасте 5-7 лет за последние годы возросла на 32%. В среднем, каждый ребенок имеет 54 пропуска по причине болезни или карантина; количество детей, страдающих ожирением, возрастает в среднем на 1% каждый год.

Таким образом, чрезвычайно важен поиск путей оптимизации физических нагрузок и режимов двигательной активности детей в детских дошкольных учреждениях.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, в физическом воспитании дошкольников должен отдаваться приоритет:

* охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональному благополучию;
* формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитию их физических качеств, инициативности, самостоятельности;
* обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышению компетентности родителей в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья детей.

Реализация данных положений возможна посредством совершенствования процесса физического воспитания в детском саду. К основным формам занятий в системе физического воспитания относятся:

* занятия физической культурой в рамках расписания дошкольного учреждения;
* малые формы неурочных занятий (утренняя гимнастика, физкультминутка);  
  физкультурно-оздоровительные праздники, Дни здоровья);
* самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.

При этом важным условием выступает грамотный подбор физических упражнений, которые включаются в систему физического воспитания.

Опрос родителей и детей 3-7 лет показазывает, что более 50% опрошенных выполняют утреннюю гимнастику, 73% детей предпочитают участие в подвижных играх на прогулке, а также 21% из опрошенных детей выполняет гимнастику после дневного сна. В связи с этим можно сделать заключение о том, что необходимо первое место в двигательном режиме дошкольников отводить физкультурно-оздоровительным мероприятиям, которые, как правило, проводятся ежедневно в малых формах неурочных занятий. К таким формам относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы и должны быть хорошо знакомы детям.

Двигательная разминка проводится в перерывах между занятиями и ее основное назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе учебно-игровых занятий, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Физкультминутка проводится в процессе занятий. Она необходима для смены характера деятельности и позы ребенка путем выполнения тех или иных двигательных действий, позволяющих снять утомление, восстановить положительный эмоциональный настрой ребенка.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости.

Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 3 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию, что предусматривается обязательной государственной программой по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, в остальные дни - 30 - 40 минут. На вечерней прогулке подвижным играм и физическим упражнениям отводится 10-15 минут. Необходимо подбирать такие подвижные игры, в которых преобладают беговые и прыжковые упражнения.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре, которые выступают как основная форма обучения двигательным навыкам и умениям, а также способствуют формированию оптимального уровня двигательной активности детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее 3 раз в неделю (одно на воздухе). Для поддержания стойкого интереса к занятиям, и, как следствие, повышения двигательной активности детей, возможно проводить не только традиционные физкультурные занятия, но и занятия с элементами аэробики, ритмической гимнастики, йоги, сюжетно-ролевые, игровые.

Третье место по повышению двигательной активности отводится самостоятельной двигательной активности. Она дает широкий спектр для проявления их индивидуальных двигательных возможностей, а также является важным источником активности ребенка. Побудительной силой к самостоятельной двигательной активности, по нашим наблюдениям, может выступать как традиционное, так и нетрадиционное физкультурное оборудование. К такому оборудованию относятся детские тренажеры, «спортивные конструкторы», детские батуты, игровые лестницы и т.д. Нестандартное оборудование выступает стимулом к занятиям не только для детей, но и служит дополнительным стимулом для физкультурно-оздоровительной работы педагогов.

Использование нестандартного оборудования способствует решению следующих педагогических задач:

* обогащение знаний о мире предметов и их многофункциональности;  
  - создание условий для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
* приучать применять предметы нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;
* побуждать интересы к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении;
* способствовать формированию двигательных умений и навыков, а так же развитию физических качеств.

Кроме того, развивающая предметно-пространственная среда становится более содержательной, насыщенной, полифункциональной, доступной и безопасной.

Таким образом, в детских дошкольных учреждениях организация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста должна быть направлена на решение одной из важнейших задач этого возраста - укрепление и сохранение здоровья ребенка непосредственно через активизацию двигательного потенциала каждого из них. И это возможно благодаря рациональному применению различных форм организаций двигательной активности детей в режиме дня детского дошкольного учреждения.