**«Модель двигательной активности в старшей группе»**

(из опыта работы)

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается движений для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. И действительно невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка.

Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими является одной из важнейших.

Очень важно рационально организовать двигательный режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

**Модель двигательного режима**

**Режим двигательной активности (на холодный период)**

**Старшая группа (5-6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Время проведения** | **Старшая группа (5-6 лет)** |
| **Образовательная деятельность** | | | |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно | 10 мин\*5 дн. = 50 мин |  | |
| **Занятия по физической культуре** | 3 раза в неделю | 25 мин\*3 р = 75 мин |
| **Физкультурный досуг** | 1 -2 раза в месяц | 1 раз в месяц\*50 мин |
| **Музыкальные занятия** | 2 раза в неделю | 25 мин\*2 р = 50мин |
| **Подвижные игры и физические упражнения (в том числе физкультминутки) в режиме дня** | Ежедневно (2-3 раза в день) | 5 мин\*5 р \*5 дн. = 75 мин |
| **Упражнения после сна (закаливание)** | Ежедневно | 5 мин \*5 дн. = 25 мин |
| **Индивидуальная работа с детьми по развитию движений в течение дня** | Ежедневно | 8 мин\*2 р\*5 дн. = 80 мин |
| **Итог в неделю:** |  | **7 ч 00 мин** |
| **Самостоятельная деятельность** | | | |
| **Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня** | Ежедневно | 1 час 00мин |
| **Самостоятельные игры на прогулке в течение дня** | Ежедневно | 2 часа 10 мин = 130 мин |
| **Творческая игра** | Ежедневно перед завтраком, на прогулке, вечером | 10 мин \*5 дн. = 50 мин |
| **Итог в неделю:** |  | **4 часа** |

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в нашей группе планируются в соответствии с программными задачами МАДОУ. По плану осуществляется проведение ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности.

- **Упражнения после сна (закаливание)**

В своей группе мы проводим вторую зарядку после сна – "гимнастику пробуждения". Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Упражнения начинаются из положения лёжа, и постепенно дети встают. Заканчивают гимнастику ходьбой по " дорожкам здоровья", умыванием и обтиранием шеи, рук до локтя. Для проведения упражнений после сна можно использовать художественное слово, а при ходьбе по «дорожкам здоровья» игровую проблемную ситуацию.

- **Индивидуальная работа с детьми по развитию движений в течение дня** планируется в утренние, дневные и вечерние часы.

***-* Физкультминутки,**как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий также планируются в нашей группе. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

***-* Самостоятельные игры в режиме дня**

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная  деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный  уголок с набором спортивного инвентаря  (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр,  коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Поощряя активность каждого ребёнка, нужно развивать его стремление заниматься ещё и ещё. В этом помогают упражнения, основанные на игровых приёмах. Окрашенные эмоционально, они делают движения для ребёнка желанными и доступными. Играя, ребёнок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет). И самое главное, каждому ребенку следует дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз - всё лучше и лучше.

**- Самостоятельные игры на прогулке в течение дня**

Важное место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей на прогулке в течении дня.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка. Планирование проводится ежедневно в течении недели.

**- Творческая игра**

Начальным этапом формирования творческой деятельности у детей является подражание. У них великолепно развито воображение, они могут «летать» как воробушки, «порхать» как бабочки и т.д. Являясь средством естественной потребности в деятельности, подвижная игра, с одной стороны, дает ребенку возможность познать и преобразовать окружающую действительность, а с другой – развивает его способности и творческую деятельность.

Таким образом, в каждой подвижной игре творчество является обязательным компонентом. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует творческую деятельность детей, поднимая ее на более высокий социальный уровень. Поэтому методика руководства игровой деятельностью предполагает ведущую роль педагога, который направляет и формирует творческую деятельность.

Следующим чрезвычайно важным этапом развития детского двигательного творчества является умение самостоятельно организовывать подвижные игры, знакомые ребенку. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по картинам, по материалам знакомых художественных произведений.

Развитие двигательного творчества формирует пытливый ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. Итак, в развитии творческой активности детей важное место отводится эмоционально-образной методике руководства воспитателя. Расширяя двигательный опыт детей, воздействуя образным словом на воображение, воспитатель стимулирует и направляет творчески-исполнительную деятельность каждого ребенка.

Творчество в подвижных играх, особенно сюжетных, развивается постепенно: вначале дети создают комбинации движений, некоторые по аналогии с товарищами, а затем и самостоятельно. Варьируя сюжетные игры и подключаясь к придумыванию новых игр, дети сначала меняют название игры и вводят в неё какой-нибудь персонаж. Постепенно придумывают игры по литературным произведениям, запомнившимся кинофильмам, мультфильмам, телепередачам и, наконец, сочиняют свои. Под влиянием художественных произведений, сюжетных рассказов воспитателя, а так же выполнения детьми творческих заданий значительно возрастает интерес и творческое отношение детей к игровой деятельности. Однако, владение воспитателя соответствующей методикой содействует формированию творческой деятельности у большинства детей.

Творческие подвижные игры – это игры, созданные (придуманные) самими детьми на основе картин, знакомых литературных произведений.

Для воспитания у детей самостоятельности творчества необходимо вооружить воспитателя соответствующей методикой. Для содержательного и эффективного проведения подвижных игр с детьми необходимо проводить большую подготовительную работу. Прежде всего, при обучении детей двигательным действиям следует формировать их творческую активность. Это обеспечит самостоятельность в применении двигательных навыков в игре. Важно также расширять знания и представления детей об окружающем. Для этого детей знакомят с действиями различных персонажей, читают соответствующую литературу, рассматривают картины. Необходимо проводить беседы, уточнять их представление об игровых персонажах, учить выделять в прослушанных сказках, рассказах эпизод с движениями, вызывая эмоциональное переживание, желание отобразить этот эпизод в игре. Желательно предложить данный эпизод в разных вариантах, привлекая детей к импровизации. В поисках решения тех или иных задач в подвижных играх детям предлагается придумать свое действие, не похожее на действия других детей, новые правила, решить по-своему двигательную задачу. Постановка соответствующих задач, их решение способствует не только сознательному, творческому движению, но и развитию умственных способностей детей.