**«Организация двигательной активности дошкольников»**

 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 возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

 Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, я при её организации большое внимание уделяла планированию.

 Я считаю, что наиболее рационально планировать двигательную активность по этапам:

 1 этап: «*Утро*»

 2 этап: «*Прогулка*»

 3 этап: «*Вторая половина дня*»

 Этапы – условно делили физкультурно – оздоровительную работу в режиме дня, они имели свои задачи, в соответствии с которыми я подобрала средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

 ***Первый этап педагогического процесса – «Утро»***

 «Утро» - самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательно – образовательными мероприятиями.

 Моя задача на данном этапе – уделить внимание каждому пришедшему ребенку, выразить радость, что ребенок пришел в детский сад, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

 Утром я планировала двигательную деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Я заранее создавала условия для самостоятельной двигательной активности, продумывала размещение физкультурного инвентаря, дидактических пособий. Сделала в групповой комнате уголок «спортсмена», где поместила все необходимое оборудование. Предлагала детям игры (дидактические) «Одень спортсмена для соревнования», «Угадай вид спорта». Рассматривала иллюстрации о видах спорта, спортсменах, альбом «Забочусь о своем здоровье».

 Планировала игры, знакомые детям, лучше малой или средней подвижности, такие как «Найди, что спрятано», «Принеси мяч, не задев кеглю» и другие. При планировании подвижных игр я учитывала, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (*математика, развитие речи, изодеятельность)*, то утром планировала игры средней и даже большей подвижности, если предстояло физкультурное занятие, то в зависимости от его типа планировала спокойную двигательную деятельность.

 Утром обязательно проводила индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, я также индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушении слуха, нервной системы, ожирение.

 ***Второй этап педагогического процесса – «Прогулка»***

 В течение дня прогулка организовывается дважды: утром и вечером. Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

 Перед прогулкой всегда интересовалась у детей, в какие игры они хотели бы поиграть, и создавала необходимые условия для игр детей по желанию: поддерживала инициативу, творчество в любом виде игр, выносила на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование.

 Обязательно учитывала, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер, то прогулку начинала с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку начинала с подвижных, спортивных игр.

 На прогулке планировала одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2 – 3 игры с подгруппами детей. Кроме того, я намечала игровые упражнения для индивидуальной работы. Весь этот материал я подбирала в соответствии с основными движениями, включёнными в занятие. За несколько дней до занятия, в котором планируется ввести новое движение, на прогулке проводила подготовительные упражнения. На следующий день после занятий повторяла те же упражнения или проводила несложные игры с целью закрепления двигательного навыка. Примерно через две недели после занятия и в дальнейшем, когда основные элементы движения автоматизируются, все это закрепляла через сюжетную подвижную игру.

 Для прогулки планировала не только различные подвижные, но и спортивные игры и спортивные упражнения.

 ***Третий этап педагогического процесса – «Вторая половина дня»***

Основной педагогической задачей этого периода я поставила – вызвать у детей желание завтра снова прийти в детский сад.

 Для её реализации в группе создала положительный эмоциональный настрой, чтобы каждому ребенку было комфортно.

 Во вторую половину дня, кроме гимнастики после сна и закаливающих мероприятий, планировала и проводила активный отдых детей (*физкультурные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья и др.)*. многообразная деятельность, насыщенная эмоциональная играми, упражнениями, проводимая на свежем воздухе в виде развлечений, способствовала физической реакции детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению здоровья.

 Вечером, перед уходом детей проводила спокойную двигательную деятельность – малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность и др.

 На формирование детских интересов влияет отношение родителей к физической культуре к увлечению детей подвижными играми и упражнениями. Об этом я постоянно напоминала родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями. Выявив особый интерес и способности ребенка к какому – либо виду упражнений, я обращала на это внимание родителей с тем, чтобы в дальнейшем они продолжили занятия. тек же давала задания на дом, в которых больше внимания уделялось приемам и способам действий, составляющим основу техники спортивных игр и упражнений. Определяя индивидуальные задания на дом, обращалась непосредственно к детям. Ребенок 5 – 7 лет подготовлен к тому, чтобы вполне осознанно решать поставленные перед ним двигательные задачи. В целом, домашнее задание направляла на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности всех детей.

 Дополнительно к обычным физкультурным занятиям провожу физкультурно – познавательные занятия, цель которых – развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.