**«Создание оптимальных условий для самостоятельной двигательной активности детей в пространстве группы»**

Одно из определений понятия жизнь звучит следующим образом: *«Жизнь-это система движений»*.

Потребность в движении дана человеку природой.

Растущий организм особо нуждается в движении. Полноценное всестороннее **развитие** и воспитание дошкольников невозможно без **двигательной активности**, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние **детей**.

Что же такое **двигательная активность**? Это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим **условием всестороннего развития ребёнка**, а та так же приобщение его к здоровому образу жизни.

ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт дошколного образования)включает в себя пять образовательных областей:

-социально-коммуникативное **развитие**;

-познавательное **развитие**;

-речевое **развитие**;

-художественно-эстетическое **развитие**;

-физическое **развитие**.

Одним из приоритетных направлений работы ДОУ является: «Формирование, сохранение и укрепление физического здоровья **детей**».

Физическое **развитие** включает в себя приобретение **двигательного** опыта в различных видах деятельности **детей**:

связанных с выполнением упражнений, направленных на **развитие** таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию **опорно-двигательной системы организма**, **развитию равновесия**, крупной и мелкой моторики обеих рук;

знакомство с правилами выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, без нанесения ущерба здоровью;

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;

овладение подвижными играми с правилами;

овладение элементами, нормами и правилами ЗОЖ *(в питании,****двигательном режиме****, закаливании и т. д.)*

В теории и методике физического воспитания выделяют три вида **двигательной активности***(ДА)*:

Регламентированная *(НОД: физ-ра, музыка, динамические и физ. минутки)*;

Частично- регламентированная (совместная деятельность, прогулки, п\и, игры, требующие соблюдения правил);

Нерегламентированная *(самостоятельная)*.

**Группы** здоровья в дошкольном образовательном учреждении классифицируются **детским врачом**.

Основным показателем, который принимается во внимание при принятии решения о зачислении ребёнка в специальную **группу** для занятия физкультурой, является наличие отклонений в функционировании определяющих систем организма. Занятия физической культурой в специальной медицинской **группе** также могут предписываться детям, которые страдают от хронических заболеваний.

Первая – это дети, у которых нет никаких отклонений или заболеваний. **Развитие**, как физиологического, так и психологического характера соответствует нормам, которые определены для данной возрастной **группы**. То есть их общее состояние организма в полном порядке и у них нет никаких ограничений в посещении **детского сада**.

Вторая – это детки, у которых выявили небольшие отклонения. Например, это могут быть хронические болезни, не имеющие рецидивов, частые простудные заболевания, аллергически реакции. Все эти проблемы необходимо указывать в медицинских картах **детей при посещении ДОУ**. Они обязательно должны быть учтены при проведении любых физических упражнений или мероприятий.

Третья – это дети, у которых обнаружены хронические заболевания с периодами обострения, но не очень длительными. Состояние здоровья, как физического, так и психологического характера должно соответствовать нормам.

Четвертая – это дети, у которых хроническая форма заболевания, имеющая долгие периоды обострения. Таких **детей** необходимо определять в специализированные ДОУ по направлению, выданному **детским врачом**. Здесь проводят с ними специальные занятия **профилактического** или лечебного характера для поддержания их здоровья *(ЛФК и др.)*. А также они под постоянным наблюдением высокопрофессиональных специалистов.

Пятая – это дети, имеющие очень большие физические недостатки, психологические или физиологические отклонения в **развитии***(это дети-инвалиды)*.

В зависимости от подвижности **детей** можно так же разделить на три основные **подгруппы**: высокой, средней и низкой подвижности. Каждая **подгруппа** характеризуется определёнными сочетаниями уровней объёма, продолжительности и интенсивности **двигательной активности***(****ГРУППА ЗДОРОВЬЯ****)*

К первой **группе** относятся дети с высокой интенсивностью ДА, независимо от её объёма и продолжительности. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень **развития** основных видов движений, достаточно богатый **двигательный опыт**, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и хорошей координацией. Часто невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую **группу** составляют дети со средним уровнем всех трёх показателей ДА. Как правило дети этой **группы** имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень **развития двигательных качеств**. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр. Они являются инициаторами коллективных игр.

Дети третьей **подгруппы** имеют низкий объём ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечается отставание показателей **развития** основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов.

При разработке рационального **двигательного** режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности **детей в двигательной активности**, но и спланировать содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возраста, уровня ДА, режима.

В детском саду есть дети каждой **группы здоровья**, что естественно отражается на мероприятиях, проводимых по закаливанию и берётся во внимание при проведении занятий по физкультуре и индивидуальной работе с детьми *(интенсивность, сложность, длительность упражнений и игр и т. п.)*

Какие же **условия необходимо и можно создать в условия ДОУ для развития двигательной активности детей**?

Это конечно: оборудование физкультурного зала, спортивных уголков в **группах**, прогулочных участков, разнообразие спортинвентаря, а так же **создание условий** для самостоятельной **двигательной активности детей**.

В нашем **детском** саду имеется просторный, светлый физкультурный зал, оснащенный всем необходимым оборудованием. На территории **детского сада** имеется спортивная лощадка, на которой в теплый период года проводятся занятия по физическому **развитию на свежем воздухе**.

На **групповых** участках так же имеются необходимые **условия и оборудование для развития двигательной активности детей**: скамейки, лестницы для лазания.

Для полноценного физического **развития детей** важнейшее значение имеет создание благоприятной **предметно-развивающей среды в помещении ДОУ-группах**. Этому вопросу мы уделили очень важное внимание.

Согласно требованиям ФГОС **развивающая** предметно-пространственная среда в  **детском саду должна быть**: содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Примерное оснащение группы:

1. Насыщенность среды отражается в соответствии возрастным возможностям **детей**. Образовательное пространство оснащено игровым, спортивным, оздоровительным инвентарём и материалами.

2. Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей **детей**.

3. Полифункциональность материалов предполагает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, массажных дорожек, мягких модулей и т. д.

4. Вариативность среда предполагает: наличие в **группе** различных пространств (физкультурного, для игры и т. д., а так же разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор **детей**; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих ДА **детей**.

5. Доступность среды выражается в свободном доступе **детей к играм и пособиям**.

6. Безопасность **предметно-развивающей** среды предполагает соответствие всех её элементов требованиям по безопасности их использования.

В нашем детском саду в **группах организованы центры двигательно-игровой** деятельности в которых имеется достаточное количество спортинвентаря (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры, массажеры, кегли, кольцеброс, различные элементы *«Дорожки здоровья»*, мешочки для метания, и пр.) для организации разнообразной **двигательной деятельности детей в группе и на прогулках**, для выполнения основных видов движений: прыжков, метания, подлезания, бега и т. д., что позволяет более эффективно осуществлять индивидуальную работу с детьми.

Разработаны картотеки утренних гимнастик, физминуток, пальчиковых игр, подвижных игр, гимнастик пробуждения, основных движений.

Оборудование физкультурного уголка периодически обновляется. Приобретаются или изготавливаются самостоятельно или с помощью родителей нестандартное оборудование, атрибуты для организации самостоятельной **двигательной деятельности детей в группе и на прогулке**.

Ежедневная **двигательная активность** дошкольника должна составлять не менее 1 часа. Такую **активность** мы стараемся обеспечить следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика, физическая культура *(НОД)*;

**- двигательная активность на прогулке**;

- подвижные игры, игровые упражнения на прогулке;

- динамические паузы, физминутки;

- гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика;

**- активный отдых**: спортивные праздники, физкультурные досуги, **развлечения**;

- индивидуальная работа по физ. **развитию**;

- самостоятельная **двигательная** деятельность в течении дня;

- комплекс упражнений по **профилактике плоскостопия***(ходьба по массажным дорожкам)*;

- комплекс упражнений по **профилактике нарушения зрения***(во время занятий, в режиме дня)*.

Работая в этом направлении очень важно следить чтобы все формы **двигательной активности и двигательной деятельности**, реализуемые в процессе физического воспитания в **детском саду**, как организованные, самостоятельные так и индивидуальные положительно отразились на физическом, психическом здоровье **детей**, на **развитии** их общей и мелкой моторики.

Подготовил: Козабаранов Н. С.,

инструктор по физической культуре, по материалам интернета