**″Организация культурно - досуговой деятельности дошкольников в соответствии с ФГОС ДО″.**

Движение – одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение его чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем. Рациональный двигательный режим – это необходимое условие для нормального формирования и развития детского организма.

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного образования, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание. Так ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т. ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Для успешной организации работы по *«физическому развитию»* детей важно не только соблюдать требования ФГОС к психолого-педагогическим условиям реализации программы ДОУ и Развивающей Предметно Пространственной Среде, но и уровень профессиональных умений педагогов.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет **двигательная активность***(ДА)*. Согласно данным, современные дети **двигаются в два раза меньше**, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная **двигательная активность** - гиподинамия отмечается не только у **детей** старшего дошкольного возраста, но и у малышей. Поэтому организация **двигательного** режима дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе дошкольного образования.

Для педагогов детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Современные дети испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Движение – главное условие нормального роста и развития организма.

Потребность в движении, в двигательной активности учёные называют кинезофилией – врожденной биологической потребностью человеческого организма. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, негативно влияет на двигательное и социальное развитие ребёнка. Движение является обязательным компонентом любого вида деятельности дошкольника, в том числе и игры, выступая в качестве её операционального состава. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребёнка и, наряду с другими причинами, ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками. Игра и движения, объединяясь, становятся необходимым условием и средством разностороннего развития и воспитания дошкольника.

**Двигательная активность**, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, **профилактики заболеваний**, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие *«****двигательная активность****»* включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Целью формирования двигательной активности является не только удовлетворение биологической потребности, но и полноценное развитие способностей детей.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, *«ДА»* положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Двигательная активность влияет на физиологические функции всего организма. Активный ребенок лучше спит, чаще пребывает в хорошем настроении и обладает большей работоспособностью. Усиливается кровоснабжение скелетных мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ,  совершенствуется нервная система.

**ДА способствует:**

• Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям

• Росту физической работоспособности

• Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем

• Формированию личностных качеств

• Улучшению психолого – эмоционального состояния

• Укреплению психического здоровья.

• И др

Таким образом, дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед,  малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.Следует рационально организовывать двигательный режим с учетом дошкольного возраста, интересов, функциональных возможностей организма, индивидуальных особенностей ребенка.

Специалистами доказано, что основными причинами нервно – психических и соматических заболеваний **детей** дошкольного возраста, являются – интеллектуальные перегрузки и снижение **двигательной активности как по объему**, так и по интенсивности. Одна из важных проблем современного общества - это малоподвижный образ жизни.

**Двигательная активность** является видом деятельности образовательной области *«Физическое развитие»*.

ФГОС ДО определены целевые ориентиры по физическому развитию на этапе завершения ДО у ребенка. Развита мелкая и общая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. ЦО являются ориентирами для: - построения воспитательно – образовательной работы в ДОУ. Следовательно, задача педагогов ДОУ – создание всех необходимых условий для достижения ребенком дошкольного возраста ЦО.

 **Двигательная активность** дошкольника должна соответствовать:

его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской **двигательной деятельности**, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

**Двигательный** режим в ДОУ состоит из трех блоков:

1. Специально организованное обучение.

2. Совместная деятельность взрослых и **детей в режимных моментах**.

3. Свободная, самостоятельная деятельность **детей.**

Формы организации **двигательной** ДА в ДОУ в том числе нашем

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой.

1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов, это:

- утренняя гимнастика,

- прогулка

- физминутки

- динамические паузы м/у занятиями

- П/и и физ. упражнения на прогулке

- гимнастика после сна

- дыхательная гимнастика

- гимнастика для глаз

- пальчиковая гимнастика - индивидуальная работа по физ. Воспитанию

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Предлагаем проводить занятия по физической культуре не менее трёх раз в неделю в первой половине дня *(одно на воздухе)* по подгруппам. Формирование подгрупп должно осуществляться с учётом трёх основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.

2. Организованная **двигательная деятельность**, включает в себя:

- физ. занятия

- хореография

- логоритмика

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учётом уровня ДА.

3. Самостоятельная **двигательная деятельность**: организуется в зависимости от инд. особенностей **детей**, проводится ежедневно в помещении и на открытом воздухе.

**Самостоятельная двигательная деятельность** — это деятельность, которая возникает по инициативе ребенка. Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения. Преимущество ее заключается в том, что ребенок сам выбирает движения, двигается в своем темпе, делает паузы, чередует их. По данным физиологов (И. А. Аршавского, С. М. Громбах), дети в этом виде деятельности в большей степени удовлетворяют свою потребность в движении, чем в организованной деятельности. В дошкольном возрасте самостоятельная двигательная деятельность имеет свою специфику.

***В чем она заключается?***

Двигательная деятельность малышей тесно связана с игрой, следовательно, с предметами, игрушками, пособиями.

Взрослые должны позаботиться о том, чтобы в распоряжении ребят были игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность, повышающие интерес к движениям. Задача взрослых — научить детей правильно и разнообразно их использовать. Постепенно, по мере овладения детьми действием с оборудованием, воспитатель приучает малышей действовать совместно с одним предметом, например, покатать мяч друг другу или прокатить его по очереди по дорожке.

Как мы отмечали выше, двигательный опыт у малышей еще невелик, поэтому самостоятельная двигательная деятельность должна проходить под наблюдением взрослого при непосредственном его участии. Наблюдая за детьми, играя с ними, родители, воспитатели видят, как формируются интересы малышей, к чему они больше склонны. Личное участие взрослого в играх детей активизирует малышей, создает у них радостное настроение. Взрослый помогает ребенку своевременно сменить вид деятельности, чтобы не допустить утомления.

Большие возможности для развития самостоятельной двигательной деятельности открываются на прогулке. Важно, чтобы на участке, помимо стационарных пособий, были и выносные пособия: мячи, ведерки, метелки, лопатки, санки, ледянки. Зимой самостоятельная двигательная деятельность будет более содержательной, если на участке есть снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, ледяные дорожки, разноцветные льдинки, снеговик с обручем, в который дети могут бросить льдинки, снежки, легкие пластмассовые шайбы и т. п. В разное время года взрослые продумывают различные двигательные задания. Зимой можно пройти по снежному валу, перелезть через него, пройти по тропинке из снега, пройти след в след, перебросить снежок или льдинку через снежный вал, съехать с горки, подняться на горку (для детей первой младшей группы, т.к. она не заливается).

В **самостоятельной двигательной активности детей** обязательно должны учитываться индивидуальные особенности.

Так, детям с высоким уровнем ДА (**гиперактивные дети**, как правило, присуща однообразная деятельность с большим количеством бесцельного бега. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать **активные** действия с пассивными.

У **детей** с низким уровнем ДА *(малоподвижные дети)* преобладают игры низкой степени интенсивности. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.

Для **детей** со средним уровнем ДА характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности.

Педагог должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит **детей играть сообща**, побуждает более ловких **детей**, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети соседнего ДОУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры – соревнования, спартакиады.

4. Физкультурно – оздоровительная дея-ть: это

- неделя здоровья *(2 раза в год)*

- дни здоровья *(раз в квартал)*

- физкультурный досуг *(раз в месяц)*

- физкультурный спортивный праздник *(2 раза в год)*

5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ с семьями, подразумевает участие родителей *(законных представителей)* в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ

Все эти виды занятий по физической культуре, догоняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры *(объём, продолжительность, интенсивность)* соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

ДА детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и прочее. Разброс индивидуальных показателей ДА детей в течение одного дня пребывания их в дошкольном учреждении составляет у четырехлетних детей - 8200-10800, у пятилеток - 10800-13600 движений, у шестилеток- 12500-15200 движений, у семилеток - от 13000 до 15500 движений.

В зависимости от степени подвижности детей необходимо распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). С помощью разных педагогических приемов добиватся постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, можно проводить во время прогулки и в вечерние часы, когда спортивный зал свободен.

Содержание такой работы должно включать разнообразные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно выраженных двигательных навыков и физических качеств детей. Двигательные задания предлагаются детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня ДА детей. Так, детям с высоким уровням ДА предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий. Детям с низким уровнем ДА - на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.