Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №2 «Ромашка»

Данковского муниципального района Липецкой области

Сообщение из опыта работы

на педагогическом совете

**«Вариативность использования разных форм, организованной двигательной деятельности дошкольников в режиме дня ДОУ»**

Подготовил:

воспитатель высшей

квалификационной категории

Немчинова Ирина Викторовна

г. Данков

2017г.

В мире много богатств, но здоровье - самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание занимает особое место. В приобщении детей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников - сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней гимнастике.

**Утренняя гимнастика** является ценным средством **оздоровления и воспитания детей**. У **детей** систематически занимающихся **утренней гимнастикой**пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность.

Перед **утренней гимнастикой** я ставлю совершенно особые задачи: *«разбудить»* организм ребёнка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но уверенно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу **внутренних** органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

**Утренняя гимнастика ценна тем,** что у**детей** вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. **Утреннюю гимнастику** я провожу по режиму дня до завтрака, после уже достаточно активной, разнообразной деятельности **детей**. В данных условиях на **гимнастике**я преследую ещё и цели организации **детского коллектива,** переключение **детей**от свободных индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной двигательной деятельности более возбуждённые дети, которые уже успели побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Всё это создает равное, бодро настроение у всех **детей**.

В своей работе я систематически использую разнообразные формы организации **утренней гимнастики:** традиционная с использованием общеразвивающих упражнений, игрового характера, с использование полосы препятствий, с включением оздоровительных пробежек (провожу обязательно на воздухе)

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует **комплекс гимнастики после дневного сна.** Основная цель **гимнастики**после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса **гимнастики после сна:**

устранить некоторые последствия сна *(вялость, сонливость, раздражительность и др.)*; увеличить тонус нервной системы и активность мозговой деятельности; усилить работу основных систем организма (сердечно -сосудистой, дыхательной и других); улучшение настроения и поднятие мышечного тонуса

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок. Начинаю **гимнастику** с проснувшимися детьми, а остальные присоединяются по мере пробуждения.

В комплексы **гимнастики**в постели включаю такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа.

В результате выполнения комплекса **гимнастики**после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

После хорошей **гимнастики**исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Комплексы **оздоровительной гимнастики** после дневного сна составляю на две недели. За это время дети успевают овладеть **техникой**выполнения отдельных **оздоровительных процедур.** Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной **гимнастике**поддерживается на протяжении всего года.

Во время занятий дети, кроме психической нагрузки, получают и большую физическую нагрузку. Быстро утомляясь, они отвлекаются, внимание их рассеивается. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает психологическое и физическое напряжение, облегчает восприятие нового материала. В значительной мере этому содействуют **физкультминутки**. Наибольшая эффективность от них достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны. Одни и те же физкультминутки быстро надоедают, поэтому я собрала их очень много из различной литературы. Физкультминутка в процессе самой ОД провожу стоя у стола, а также с выходом из-за стола. Самые популярные и распространённые физкультминутки – это двигательно-речевые. Дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные упражнения: Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2минут. На занятиях обычно провожу одну физкультминутку, но повторяю её три раза. Это помогает детям отдохнуть, снять напряжение, усталость. Физкультминутки между двумя ОД провожу в виде подвижной игры.

Так же в режиме дня **использую такие технологии как**: дыхательная **гимнастика**, пальчиковая **гимнастика**.

**Дыхательная гимнастика** в моей работе выполняет следующие задачи: - повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы; - развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Дыхательные упражнения провожу в игровой форме *(жужжит пчела, гудит самолёт, стучат колёса поезда и т. д.)*.

Очень важной частью моей работы по развитию мелкой моторики являются ***«пальчиковые игры»***. Игры эти увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. *«Пальчиковые игры»* как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей их деятельность, явления природы. В ходе *«пальчиковых игр»* дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Многие игры требуют участия обеих рук. Что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях *«вправо»*, *«влево»*, *«вверх»*, *«вниз»* и т. д.

Перечисленные мною виды **гимнастик**, я использую в своей работе, так как это помогает укреплять и сохранять здоровье **детей**. Ведь здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.