Доклад из опыта работы

«формирование двигательных навыков

у детей дошкольного возраста»

 Подготовила: воспитатель Степанова Т.В.

Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин и правильно сформированных двигательных навыков.

**Первое место** в формировании двигательных навыков детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, формы проведения которой различны: обычная, сюжетная, игровая. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни, ритмическая. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры.

 В течении всего дня провожу подвижные игры разной подвижности, дидактические подвижные игры, подвижные игры с сюжетом, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой. На прогулке широко использую природные факторы для физического развития и оздоровления детей, оборудование спортивного участка, целевые прогулки по территории детского сада или ближайшего окружения.

При пробуждении делаем гимнастику после сна. После чего дети ходя по волшебным дорожкам выполняют упражнения для профилактики плоскостопия с использованием нестандартного оборудования (палочки, тренажёры, газеты и другие). выполняют комплекс оздоровительного часа. При проведении *оздоровительно-иг­рового «часа»,* учитываются: про­должительность и интенсивность двигательной активности, обогаще­ние содержания и увеличение ко­личества основных движений, ин­дивидуальные особенности в объеме и виде основных движений.

 Провожу гимнастику для глаз, для профилактики миопии. В работе с детьми использую релаксационную гимнастику, которая обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения.

**Второе место** занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, форма проведения которых различная: обычная, сюжетная, игровая. Проводятся тематические дни здоровья, один раз в месяц проходят физкультурные развлечения или досуги.

 **Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она 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. В группе вместе с мячами, обручами есть нестандартное физкультурное оборудование: сшитые морковки, орешки, ватные снежки, мягкие палочки, султанчики, с помощью которых пробуждаю детей к различным видам двигательной деятельности.

Для комплексной работы по этой теме составила: «Перспективный план работы», использую

 План оздоровления»; подготовила различные картотеки «массажа»;

 оздоровительных комплексов после сна», с помощью которых вся работа проводится в системе. Оформила картотеки «Подвижных игр», «народных игр», «Русских народных игр», «физминуток» и другие. Результаты диагностики показали подъём уровня двигательной активности детей и снижение заболеваемости.

Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с ДОУ является основой социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. “Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Для предоставления фотоматериалов для выставки родители посещали с детьми каток, бассейн, катались на лыжах, ходили на речку и в лес. Поэтому активно привлекаю родителей, которые приобретают и изготавливают нетрадиционное физкультурное оборудование, участвуют в изготовлении ледяных построек в зимнее время. Для просвещения родителей в этом вопросе оформляю различные консультации, папки передвижки, фотовыставки. Проводила групповые собрания: «В здоровом теле -\_здоровый дух»; «Физическое развитие детей в детском саду и дома»; «Движение и здоровье» на которых показала мастер класс по темам: «Волшебный массаж», «Чудо дорожки» и другие. Для текущей информации по теме оформлен и регулярно обновляется «Журнал здоровья» в котором есть такие страницы: «Антропометрические данные детей», «Задачи физического развития группы», «План закаливающих мероприятий на год», советы и рекомендации специалистов, журнал «наш сад» цель которого пропаганда ЗОЖ.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.