**Педагогические условия эффективного развития**

**двигательной активности детей старшего дошкольного**

**возраста.**

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста велика роль целенаправленного руководства их двигательной активностью, т.к. они еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Педагогу необходимо позаботиться об организации рациональной двигательной активности в организованной и самостоятельной деятельности детей, предусмотреть ее содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обеспечить полноценное удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Решение этих задач может быть достигнуто путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности:

**- *утренняя гимнастика*** направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей и является по сути утренней прогулкой, так как дети не только выполняют физические упражнения, но и играют, им предоставляется время для свободной деятельности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно (желательно на воздухе). Содержание утренней гимнастики составляют в основном комплексы общеразвивающих упражнений (не менее 2 комплексов на один месяц) с предметами и без предметов, соответствующие возрасту детей, что способствует повышению степени двигательной активности детей. Предлагаются различные варианты проведения утренней гимнастики: в виде подвижной игры, танцевально-ритмической гимнастики, спортивной тренировки, смешанного типа, на тренажерах, на полосе препятствий. Обязательная составляющая утренней гимнастики на воздухе - оздоровительный бег.

**- *физкультминутка***  проводится с целью предупреждения утомления детей на занятиях, связанных с длительным статическим положением, требующим сосредоточенного внимания, и поддержания умственной работоспособности. Длительность ее составляет 2-3 мин. Для проведения физкультминуток используются: пальчиковая гимнастика, упражнения общеразвивающего воздействия в сочетании с дыхательной гимнастикой, логоритмические упражнения, игровые упражнения и др.

- ***подвижные игры и физические упражнения на прогулке*** являются эффективным средством развития двигательной сферы ребенка. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Двигательная среда для проведения прогулки должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры. Для стимулирования двигательной активности на веранде и участке необходимо создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и т.п.).

Важным показателем эффективности прогулки является двигательная активность, которая может удовлетворять потребность детей в движении.

Прогулка на свежем воздухе наполнена разнообразными подвижными играми, соревнованиями. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить их высокую двигательную активность и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, вариативность подвижных игр, приемов их усложнения, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим.

Игры группируются с учетом состояния здоровья, степени активности, физической подготовленности, психического развития детей. Многие игры рассчитаны на закрепление ранее изученных основных видов движений: ползание, лазанье, метание, бегу, ходьба. Для тренировки некоторых групп мышц целесообразно вводить упражнения игрового характера, имитирующие поведение птиц, животных, насекомых. На зимней прогулке большое удовольствие доставляет использование упражнений и игр на санках, катание с горки на санках-ледянках, катание на лыжах.

Большой интерес дети старшего возраста проявляют к подвижным играмс элементами соревнований, т.к. обладают достаточной выдержкой, умением быстро бегать, ловко передавать и другими навыками и качествами, необходимыми в командных играх. В таких играх воспитывается творческое отношение детей к собственной двигательной деятельности, формируются важные личностные качества, как ответственность, критичность, настойчивость в преодолении трудностей, инициатива. Особое значение для регулирования нагрузки имеет качество эмоционального фона игры, её продолжительность, постепенность её увеличения при условии переключения с одной игры на другую, включения пауз отдыха

Очень важно у детей поддерживать интерес к играм-эстафетам, способствовать тому, чтобы у них появился стимул научиться выполнять любые дви­жения хорошо, чтобы робкие дети почувствовали уве­ренность в себе, а дети более подвижные и смелые об­ращали свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания.

При проведении игр-эстафет дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Активное, заинтересованное участие педагога в играх, в играх-эстафетах доставляет детям большую радость, создает позитивную эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольного учреждения внедряются ***дополнительные виды занятий двигательного характера***, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке, прогулки-походы, корригирующая гимнастика.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Каждое занятие для ребенка - это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности.

Эффективность физкультурных занятий в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в

движении;

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка

через специально организованную для данного возраста двигательную

активность и физические нагрузки;

- сформировать навыки в разных видах движений;

- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;

- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и

активизировать детскую самостоятельность;

- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей:

активизации мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения,

формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых

проявлений детей.

Особенностями проведения физкультурных занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности. Подбор материала занятия преду­сматривает использование упражне­ний преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц.

Во время физкультурного занятия важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных двига­тельных заданий игрового характера, отличающиеся по содержанию и при­емам обучения заданий. В работе с детьми с высоким и средним уровнем двигательной активности значительное время отводится упражнениям низкой степени интенсивности, а с малопо­движными детьми — высокой интен­сивности.

Командные подвижные игры на занятии носят вариативный характер: усложнение за­дания, изменение расстояния для бега, прыжков, метания, с изменением темпа их выполнения, увеличение числа «ловишек», усложнение правил. В играх каждому ребенку должна предоставляться возможность про­явить активность, самостоятельность и творчество.

На каждом физкультурном занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Отличительной особен­ностью занятий в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом об­разе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием опти­мальной двигательной активности.

В старшей возрастной группе проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю (одно - на воздухе).

Проводятся разные типы физкультурных занятий:

* *Традиционное*  *занятие* может носить обучающий, сме­шанный ивариативный характер. За­нятие *обучающего характера* направ­лено на ознакомление с новым про­граммным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержани­ем, техникой видов движений и т. д.). Занятие *смешанного характера* спо­собствует разучиванию новых движе­ний и совершенствованию освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материа­ла. Занятие *вариативного характера* основано на хорошо знакомом мате­риале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препят­ствий, в играх-эстафетах).
* *Тренировочное занятие*на­правлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмиче­ских движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реак­ции, ловкости и выносливости**.**
* *Игровое занятие*построено на осно­ве игр: разнообразные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттрационы. Игровое занятие дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы. С помощью игр, игр-эстафет можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.
* *Сюжетно-игровое занятие*содержит целостную сюжетно-игровую ситуа­цию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка; оно состо­ит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Путешествия», «Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки» и т. д.). Такое занятие мо­жет включать разные задачи по разви­тию речи.
* *Занятие с использованием тренаже­ров и спортивных комплексов*включа­ет разнообразные упражнения: висы; лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой  стенке,  веревочной лестнице; упражнения на дисках «Здоровье», с эспандерами, гантелями и т. д. На занятиях может осуществляться рабо­та на тренажерах. Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные умения и навы­ки, научились самостоятельно пользо­ваться тренажерами, овладели при­емами страховки.
* *Занятие в форме ритмической гимнастики*проводится под музыкальное сопро­вождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится, так как весь программный материал должен быть хорошо знаком детям. Во время занятий у детей совершенствуются музыкально-эстетические чувства.
* *Занятие по интересам*направлено на развитие двигательных способностей и творчества детей, где им предостав­ляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Например, физкультур­ный зал может быть разбит на несколько игровых зон, в каждой из которых расположены разные физ­культурные пособия.
* *Тематическое занятие*проводится по специальной методике, посвящено одному виду физических упражнений: элементы игры в теннис, бас­кетбол, бадминтон и др. На занятиях этого типа важно добиваться хорошего качества выполнения заданий.
* *Занятие комплексного характера*(синтезирование разных видов деятельности).

**Третье место** в двигательном режиме отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка, она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Успешное развитие самостоятельной двигательной деятельности в большой мере определяет развивающая двигательная среда, созданная в группах детского сада (уголки физического развития) и на групповой игровой площадке с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В содержание уголков физического развития должно быть представлено как традиционное оборудование, рекомендованное программой по физическому воспитанию, так и нетрадиционное, изготовленное педагогами и родителями. Широкий спектр нестандартного физкультурного оборудования вносит разнообразие и эффекты новизны, способствует развитию интереса детей к выполнению заданий, улучшает качество выполнения упражнений, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Правильно размещённый и оснащённый уголок физического развития способен стимулировать детей к движению и оптимизировать самостоятельную двигательную активность.

В двигательный режим старших дошкольников входят также дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.