

Формы двигательной деятельности в режиме дня

Форма организации двигательной активности в режиме дня	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Зарядка, утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	6-10 минут 2-4 раза в день	10-15 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	20 минут в месяц	30 минут в месяц	30 минут в месяц	40-50 минут в месяц
Спортивные праздники	30 минут 2 раза в год	40 минут 2 раза в год	50 минут 2 раза в год	60 минут 2 раза в год
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно			

Организация двигательной активности в режиме дня

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Гиподинамия – что это такое? Угрожает ли она маленьким детям?

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «...у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности...».

Задача педагогов дошкольных учреждений - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие каждый в отдельности и все вместе. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей. Перед педагогами МОУ, инструктором по физическому воспитанию встает ряд важных вопросов:

- Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми?
- Как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?
- Какие новые формы работы необходимо использовать в своей педагогической деятельности?
- Как заинтересовать детей, педагогов и родителей?
- Как сделать работу эффективной?

Для организации двигательной активности детей в режиме дня необходимо создать все возможные условия для развития и оздоровления детей.

В нашем детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием, физкультурные уголки в групповых комнатах, дорожки здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповых участках имеются веранды, скамейки, горки, турникеты, лестницы для лазания, беговые дорожки.

На территории детского сада оборудована физкультурная площадка. Здесь есть всё необходимое для занятий и двигательной активности детей: волейбольная и баскетбольная площадки, беговая дорожка, шведские лестницы разной высоты, гимнастические брёвна, скамейки, дуги для подлезания, выносные атрибуты для перешагивания, оборудование для развития координаций движений. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры).

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физиче-

ское воспитание. Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности. По плану осуществляется и контроль их реализации. Формы физкультурно-оздоровительной работы стали более разнообразны.

В нашем дошкольном учреждении, помимо утренней гимнастики, проводится **гимнастика после сна** – «гимнастика пробуждения». Упражнения начинаются из положения лёжа, затем сидя и постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати. Кроме этого, в дошкольном учреждении проводятся спортивные и оздоровительные досуги, физкультурные праздники.

Для закаливания организма, регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна **утренняя гимнастика**. Она проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении **организованной двигательной деятельности**, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся **динамические паузы**. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводим физкультминутки, пальчиковые и телесные игры.

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Для прогулки подбираются **игры** с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания.

Дозированные бег и ходьба на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

Перед дневным сном следует проводить **релаксационные упражнения**. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

Во вторую половину дня больше времени отводится самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.

Будем надеяться, что разработанная модель двигательного режима дошкольника, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволит сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.