

## Двигательный режим для детей в детском саду.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее десятилетие приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. В связи с этим сейчас применяются меры для изменения этой ситуации, апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления детей.

Исследования показывают, что весьма важным фактором в решении задачи по оздоровлению и обеспечению работоспособности дошкольников, является целенаправленное использование времени в режиме дня в перерывах между непосредственной образовательной деятельностью в виде игр и развлечений. Это способствует не только восполнению недостатка движений у детей, но и обеспечивает правильное протекание физиологических функций в организме ребёнка.

Профессионально подобранные физические упражнения и грамотно спланированный режим двигательной активности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, приводит к быстрому физическому совершенствованию детей и развитию умственных способностей (ведь работа мозга неотделима от физической работы, это доказано многими учёными). Физическая активность повышает устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают иммунитет, улучшают питание тканей, способствует формированию правильной осанки.

Планирование физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня должно опираться на суточный объём необходимых для дошкольников движений (в среднем 2,5 – 3 ч).

Традиционно основными формами организации двигательной активности детей в режиме дня являются:

1. Утренняя гимнастика;
2. физкультминутки на каждом занятии;
3. Игры и упражнения между занятиями;
4. Физкультурные занятия;
5. Подвижные игры на прогулке;
6. Гимнастика пробуждения: корригирующая гимнастика после сна;
7. Самостоятельная двигательная деятельность.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на прогулке на свежем воздухе). Основное внимание на занятии на прогулке уделяется подвижным играм с использованием ходьбы, прыжков, бега.

Физкультминутки – проводятся на занятиях непосредственной образовательной деятельности (развитие речи, формирование элементарных математических представлений). Исключение составляет рисование, когда прерывание творческого

процесса может сказаться на эффективности. Целесообразно включать в физкультминутки, упражнение для глаз, продолжительностью 2-4 мин. Дети могут выполнять физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивание, наклоны, движение рук вверх и вниз, приседание, прыжки, ходьба).

Игры и упражнения между занятиями длятся от 8 до 18 мин. Если два занятия подряд имеют малоподвижный характер, например, развитие речи или рисования, перерыв между ними полезно заполнить движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это могут быть игры малой и средней подвижности.

Организм ребёнка после сна, должен пробудиться и подготовиться к активной деятельности. Поэтому после подъёма детей целесообразно провести комплекс упражнений после сна: выполнить различные физические упражнения лёжа в кроватках, упражнения направленные на формирование красивой осанки, упражнения предотвращающие развитие плоскостопия, закаливающие процедуры. Лучше, если всё это будет выполняться под музыку. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений. Пробуждающая гимнастика после сна, может быть продолжительностью 8-10 мин.

Подвижные игры на прогулке продолжительность 30-40 мин. Включает в своё содержание подвижные игры, эстафеты разнообразные движения. Особое внимание уделяется двигательной деятельности, в зимние время на свежем воздухе (ходьба и бег, перепрыгивания через препятствия, метание в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии).

Самостоятельная двигательная деятельность с различными физкультурными пособиями может проходить утром после завтрака, на прогулке, после сна на вечерней прогулке. Продолжительность 50-60 мин.

Очень важно, чтобы этот объём движений детей всячески поддерживался и контролировался воспитателем. Активным отдых детей может быть самым разнообразным. Для этого возможно применение различных средств. Однако, как показывает практика, наиболее эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры. Игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с эмоциональным подъёмом. Дети испытывают чувство радости при овладении двигательными действиями.