

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький
цветочек»

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Подготовил:
инструктор ФИЗО
Горбова Ю.А.

При составлении распорядка дня, режима двигательной активности детей и образовательной деятельности, необходимо руководствоваться нормативно-правовыми и санитарно-эпидемиологическими документами «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения; временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении; «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» Министерства здравоохранения Российской Федерации СанПин.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Известно, что маленький человек - деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность - **гиподинамия** отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работа способность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям.

Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего физического и психического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулировании познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по мнению Л. С. Выгодского, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого ребенка и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе.

Двигательный режим в ДОУ включает всю динамическую деятельность, как организационную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов образовательной деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Итак, **первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: *утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.*

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Занятия по физической культуре проводятся не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп осуществляется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.

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, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня ДА.

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

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую ДА каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОО. При этом, следует помнить, что ДА оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

ДА детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и прочее.

В зависимости от степени подвижности детей необходимо распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). С помощью разных педагогических приемов добиваться постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, можно проводить во время прогулки и в вечерние часы, когда спортивный зал свободен.

Содержание такой работы должно включать разнообразные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно выраженных дви-

гательных навыков и физических качеств детей. Двигательные задания предлагаются детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня ДА детей. Так, детям с высоким уровнем ДА предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий. Детям с низким уровнем ДА - на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.

Организация двигательного режима

Формы	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
--------------	----------------	----------------	----------------	-------------------------

организации	группа	группа	группа	к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
День здоровья	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
Неделя здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы	-	-	1 час 1 раз/квартал	1,5 часа 1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Литература:

1. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» №1 за 2004 г., статья «Организация самостоятельной двигательной деятельности».