

## Движение и двигательная активность

### Что означает двигательная активность?

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

**Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- *у ребенка развита крупная и мелкая моторика,*
- *он подвижен, вынослив, владеет основными движениями,*
- *может контролировать свои движения и управлять ими.*

### Сущность и значимость двигательной активности для детей?

- развитие нервной системы
- психики
- интеллекта
- физических качеств
- формирование личностных качеств
- здоровья
- психолого-эмоциональное состояние

**Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний** детей дошкольного возраста – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности.

Поэтому, можно сказать, что работа по реализации данной задачи актуальна в нашем ДОУ.

Понятие «**двигательный режим**» включает в себя **продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня**. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года.

Рассмотрим последовательность, план, условия и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течении дня.

#### **«Первая половина дня»**

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно- оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

#### **1. Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используются разные формы проведения гимнастики: традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, **ритмическая гимнастика**.

Утренняя гимнастика включается в режим со второй группы раннего возраста и проводится ежедневно, до завтрака. Комплекс утренней гимнастики выполняется 2 недели. В весеннее - летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

В начале года детей второй группы раннего возраста перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают врассыпную, стайкой. В дальнейшем детей начинают строить в шеренгу.

В младших группах общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе - для выполнения отдельных элементов упражнения.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритmicности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

## **2. Физминутки**

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в процессе образовательной деятельности. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Все это выполняется в течение 1-3 минут. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна быть радостной, увлекательной

**3. Двигательная разминка** проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Бой петухов» или подвижной игры

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

По длительности не менее 10 минут.

## **4. Прогулка**

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

На прогулке длительность игр и упражнений:

- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, -30-40 минут в остальные дни;

- после утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу -3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде. Задается определенный маршрут: 2 мл. гр.- 600м., средняя- 800м., старшая – 1000м., подготовительная – 1.200м.

- рекомендуется проводить 1- 2 игры, 1-2 физических упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии.

Не следует забывать об играх – эстафетах, хороводных играх.

Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой- хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

**Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.**

### **Вторая половина дня**

**Гимнастика после сна** – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий, проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагает обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

***Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами:***

дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

**Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:**

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати.
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой.

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

**Организованная двигательная активность** включает в себя занятия по физической культуре.

### **Занятия по физической культуре**

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе используются следующие формы проведения занятий: учебно- тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, контрольно- учетные, занятия на воздухе).

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимание и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата. Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

### **Самостоятельная двигательная активность**

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. При этом берется во внимание возрастные и психоэмоциональные особенности детей.

Педагог, организуя двигательную деятельность, должен учитывать половые особенности детей. Для мальчиков старшего дошкольного возраста благоприятен режим большой двигательной активности, а для девочек средний режим ДА. Поэтому необходимо продумать дополнительные двигательные занятия для мальчиков. Следует помнить, что девочки нуждаются в побуждении к двигательной деятельности, поэтому следует их привлекать к организации подвижных игр.

Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда.

ФГОС ставит к развивающей предметно- пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

Вывод: Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы ребенка.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.