

«Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка»

Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребёнка в детском саду является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма.

Двигаясь, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности. Кроме того в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности. Неподвижность для маленьких детей утомительна. Недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний: замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается атрофия, приводящая к мышечной слабости.

В огромном количестве движений ребёнка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию.

Понятие «двигательная активность» (ДА) включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности.

Режим ДА в ДОУ включает в себя как разнообразную свободную двигательную деятельность, поддающуюся самоорганизации и регулированию, так и организованные её формы: занятия, подвижные игры, гимнастика и упражнения. Эти составляющие тесно связаны между собой.

В теории и методике физического воспитания выделяют виды ДА:

- регламентированную ДА – непосредственно образовательная деятельность (НОД);
- частично – регламентированную ДА - например, во время выполнения подвижных игр;

- нерегламентированную ДА – объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Двигательная активность зависит не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Самостоятельная двигательная активность всё больше ограничивается как дома, так и в ДОУ. Дома дети всё больше проводят времени за телефонами и компьютерными играми, а в детском учреждении увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статистических поз.

Физкультурно – оздоровительные мероприятия

в двигательном режиме детей в ДОУ

⋮

Утренняя гимнастика

Формы организации утренних зарядок могут быть разнообразны:

- традиционный комплекс утренней гимнастики (с предметами и без),
- утренняя гимнастика в игровой форме,
- с использованием полосы препятствий,
- с включением оздоровительных пробежек,
- с использованием простейших тренажёров,
- музыкально - ритмическая с использованием танцевальных движений.

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок. Подвижные игры, как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в разное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группе.

Физкультминутки – проводятся на занятиях с умственной нагрузкой для уменьшения мышечного и эмоционального напряжения.

Физкультурная пауза – перерыв между занятиями, во время которого проводятся игры, игровые задания, комплексы упражнений. Физкультурная пауза необходима для снятия эмоционального напряжения и утомления детей, сформировавшегося в процессе занятий с умственной нагрузкой и для повышения ДА детей.

Индивидуальная работа с детьми по овладению физическими упражнениями. Индивидуальная работа проводится с детьми, которые не успели закрепить навык правильного выполнения физических упражнений на занятии. Такая работа проводится с подгруппой детей одной возрастной группы, один раз в неделю.

Дыхательная гимнастика – помогает восстановить организм после физической нагрузки. А также дыхательная гимнастика способствует укреплению здоровья. Она очень полезна при профилактике и заболеваниях верхних дыхательных путей у детей (ринитах, фарингитах, аденоидах и др.).

Релаксация (игры и игровые упражнения на напряжение и расслабление). Релаксация помогает снять мышечную усталость и тревогу. Когда ребёнок спокоен и чувствует себя уютно, он учится всему легче и быстрее.

Закаливающие процедуры – в сочетании с физическими упражнениями играют важную роль в физкультурно – оздоровительных мероприятиях. В ДОУ в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные и солнечные процедуры.

Занятия по физической культуре – это основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (2 в спортивном зале и 1 на улице). Продолжительность занятий в детском саду для детей первой младшей группы - 10 мин., вторая младшая группа - 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая – 25 мин., подготовительная -30 мин.

Основные типы физкультурных занятий:

Традиционное – 1 часть – вводная (ОРУ), 2 часть – основная (выполнение основных видов движений), 3 часть – заключительная(подвижная игра и специальные упражнения (на дыхание, релаксация, гимнастика для глаз или пальчиковая).

Тренировочное – занятие – тренировка (например, с мячом используются элементы спортивных игр баскетбола, футбола или волейбола).

Игровое – построено на основе разнообразных подвижных игр, игр –эстафет. На таком занятии постоянно меняется физическая нагрузка на разные группы мышц и основные движения не повторяются. Например: 1. «Волк во рву» - прыжки на двух ногах. 2. «Курица, цыплята и лиса» - бег с увёртыванием. 3. «Сторож и зайцы» - бросание малого мяча одной рукой от плеча.

Сюжетное – занятие, на котором происходит развитие одного сюжета. Может быть рассмотрен вариант присутствия сказочного героя.

Работа на тренажёрах – чтобы дети быстро переходили от одного тренажёра к другому, чаще используется поточный или групповой способ во время выполнения упражнений. Высокий результат от выполнения физических упражнений достигается с небольшим количеством детей на занятии. Так, как необходимо рядом с детьми соблюдение страховки на тренажёрах.

Тематическое – занятие посвящено какому то одному виду. Например, катание на лыжах или прыжки «Классики», или разучивание игры в волейбол.

Комплексное – занятие направлено на синтез разных видов деятельности, где решаются задачи физического, психического, умственного и нравственного развития ребёнка. Например, на занятии ЗОЖ, дети, выполняя физические упражнения, одновременно получают знания о полезной и здоровой пище, закрепляют культурно – гигиенические навыки, определяют вредные привычки человека.

Контрольное - проверочное занятие может быть с предметами или без них. Такое занятие с детьми может проводиться в виде обычного традиционного или в виде турнира, где подводится результат качества или выполнения количества физических упражнений.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в ДОУ

Самостоятельная двигательная деятельность в ДОУ занимает одно из важных мест в режиме дня. Она может быть индивидуальной и групповой, включает игры и упражнения, которые выбирают дети в соответствии со своими желаниями, интересами и способностями. Под самостоятельную двигательную деятельность детей используются утренние часы до занятий и между занятиями, на прогулках и во второй половине дня по желанию детей.

Также большое значение отводится совместной физкультурно – оздоровительной работе детского сада и семьи. Родители принимают активное участие во всех массовых мероприятиях ДООУ: днях здоровья, физкультурных праздниках, спортивных соревнованиях. Совместно с детьми выполняют домашние задания.

Чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни и достичь высокого уровня двигательной активности необходимо создать условия. В этом помогает разнообразие спортивного уголка. Что должно быть обязательным наличием в спортивном уголке? Мячи, обручи, кегли, спортивные палки, мешочки для метания, кубики, кольцебросы, скакалки, флажки и султанчики, маски и шапочки персонажей для подвижных игр.

Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя. От него в группе зависит создание спокойной обстановки и радостного настроения у детей. Целесообразная занятость каждого ребёнка и необходимая смена деятельности вот цель всего двигательного режима в ДООУ.

Литература:

1.Разнообразные виды организации режима двигательной активности у детей. Статья по теме: Образовательная сеть.

nsportal.ru > [dvigatelnou-aktivnosti](http://nsportal.ru/dvigatelnou-aktivnosti)

2. Организация режима двигательной активности в ДООУ.

Razvitum.ru > [artiles](http://Razvitum.ru/artiles) > [masters](http://Razvitum.ru/masters)

3. Организация и методика проведения физических занятий в ДООУ

infourok.ru > [material.html?mid=33649](http://infourok.ru/material.html?mid=33649)