Администрация г. Подольска

Комитет по образованию

Муниципальное образовательное учреждение

начальная школа – детский сад № 58

Консультация для воспитателей

**«Организация двигательного режима в дошкольном образовании»**

Подготовила

Инструктор по физической культуре

**Артемьева Александра Владимировна**

ноябрь, 2015г.

В дошкольном образовании особое место занимает организации физического воспитания детей, сохранению и укреплению здоровья. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитие организма ребёнка. Поэтому в детскому саду, особое значение уделяется обеспечению рационального уровня двигательной активности, который достигается путём совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столь биологической потребностью ребёнка в движении, сколько факторами социального характера: организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому в ДОУ уделяется особое внимание организации двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Поэтому при распределении двигательного режима учитывается:

- зависимость двигательной активности от времени года;

- индивидуальные особенности детей, их возраст;

- состояние здоровья;

- дифференцированный подход;

Всё это способствует оптимизации двигательной активности детей.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно – образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое название:

- Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно - оздоровительные задачи.

- Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

- На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

- Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.

- Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

- Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

- Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, можно определить приоритеты в режиме дня:

* Первое место в двигательном режиме дня принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физминутки 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 проводятся три раза в неделю в первой половине дня, два в зале и одно на улице. В бассейне проводятся занятия по обучению детей плаванию один раз в неделю. Организация обучения плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно – оздоровительной работы. Сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности отдыха детей на протяжении всего учебного года способствует закаливанию и увеличению двигательной активности детей.
* Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью строится с учётом уровня ДА.
* В двигательный режим дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (кружки по разным видам физических и спортивных направлений) и совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения) .

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, также, когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжения и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.