

Режим двигательной активности детей в летний период

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство. По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «... у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности...». Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОО является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Формами организации двигательной- оздоровительной работы в ДОО являются:

- самостоятельная деятельность детей и подвижные игры;
- утренняя гимнастика и двигательные-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные досуги и спортивные праздники; Дни здоровья.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т. д. На прогулке рекомендуется организовывать 2-3 игры, если в этот день не было физкультурного занятия. В дни проведения физкультурных занятий организуется одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. В старших группах в течение месяца может быть проведено 15 – 20 игр. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах. Физкультминутки

применяются с целью предупреждения утомления на занятиях. Длительность ее составляет 2-3 минуты в середине занятия. Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки (иди прямо, выше подбородок, носик вперед) и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) .

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. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна, во время прогулок. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно- игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). Педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Система занятий, основанная на следующих принципах:

- непрерывность (с утра до вечера) ;
- добровольность (вызывать желание, а не принуждать) ;
- доступность упражнений;
- чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью.

Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка. Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.

Режим двигательной активности детей

I группы раннего возраста

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время
1.	<p style="text-align: center;">Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная; - под музыку; - на основе подвижных игр; - сюжетная; - с предметами. 	До завтрака	10 минут
2.	<p style="text-align: center;">Физминутка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; - корректирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма. 	В процессе занятий	4 минуты
3.	<p style="text-align: center;">Дневная прогулка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения по совершенствованию выполнения основных движений в соответствии с программным содержанием; - разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. 	После занятий	80 минут/ 1 час 20 мин.
4.	<p style="text-align: center;">Специальные игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пальчиковые игры; - дыхательные упражнения; - упражнения для глаз; - артикуляционная гимнастика; - упражнения для профилактики плоскостопия; - упражнения для позвоночника. 	1 и 2 половина дня	2 раза в день по 10 мин./ 20 мин.
5.	<p style="text-align: center;">Борящая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка в постели с элементами самомассажа; - имитационные упражнения в сочетании с корректирующими упражнениями и элементами дыхательной гимнастики; - полоса препятствий с элементами стопотерапии. 	После дневного сна	5 минут
6.	<p style="text-align: center;">Вечерняя прогулка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры большой, средней и малой подвижности /в теплое время года/ В группе свободные игры: ролевые, с предметами /в прохладное время года/ 	после ужина	60 минут 30 минут
7.	<p style="text-align: center;">Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по обучению основным видам движений: традиционное и сюжетное; - по совершенствованию основных движений и двигательных навыков: в форме подвижных игр высокой, средней и низкой подвижности; - тренировочное; - в форме ритмической гимнастики; 	2 раза в неделю	10 минут/ 20 минут – общее время 6 минут/ 12 минут

	- контрольно-проверочное.		
8.	Активный отдых: - физкультурный досуг;	1 раз в месяц	20 минут
	Общая продолжительность двигательной активности.	В течение дня не включая активный отдых.	160 минут/ 2 часа 10 минут, с вечерней прогулкой 3 часа 10 мин.

Режим двигательной активности детей
Младшей группы

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время
1.	Утренняя гимнастика: - традиционная; - на основе подвижных игр; - сюжетная; - полоса препятствий.	До завтрака	10 минут
2.	Физминутка: - упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; - коррегирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма.	В процессе занятий	3 минуты/ 9 минут
3.	Динамическая пауза: - в форме игр средней и малой подвижности; - игровые упражнения; - коррегирующие упражнения.	Между занятиями	6 минут/ 12 минут
4.	Дневная прогулка: - физические упражнения по совершенствованию выполнения основных движений в соответствии с программным содержанием ил по заданию физ.инструктора; - разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности.	После занятий	120 минут/ 2 часа
5.	Специальные игры и упражнения: - пальчиковые игры; - дыхательные упражнения; - упражнения для глаз; - артикуляционная гимнастика; - упражнения для профилактики плоскостопия; - упражнения для позвоночника.	1 и 2 половина дня	2 раза в день по 5/10 мин. 5 минут 5/10 мин. 5/10 мин. 5 минут 5/10 минут
6.	Борящая гимнастика: - разминка в постели с элементами самомассажа; - имитационные упражнения в сочетании с коррегирующими упражнениями и элементами дыхательной гимнастики; - полоса препятствий с элементами стопотерапии.	После дневного сна	10 минут
7.	Вечерняя прогулка: - игры большой, средней и малой подвижности.	После ужина	60 минут
8.	Физкультурные занятия: - по обучению основным видам движений:	3 раза в неделю	15 минут/ 45 минут –

	традиционное и сюжетное; - по совершенствованию основных движений и двигательных навыков: в форме подвижных игр высокой, средней и низкой подвижности; - тренировочное; - в форме ритмической гимнастики; - контрольно-проверочное.		общее время. 9/27 минут- двиг. акт. в зале; 11/33 минуты двиг. акт. на улице
9.	Активный отдых: - физкультурный досуг; - физкультурный праздник.	1 раз в месяц 2 раза в год	30 минут 40 минут
	Общая продолжительность двигательной активности.	В течение дня не включая активный отдых.	245 минут/ 4 часа 5 минут

**Режим двигательной активности детей
старшей группы**

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время
1.	Утренняя прогулка: - игры средней, малой подвижности.	До утренней гимнастики	30 минут
2.	Утренняя гимнастика: - традиционная; - на основе подвижных игр; - сюжетная; - полоса препятствий; - физкультурно-оздоровительный бег.	До завтрака	10 минут
3.	Физминутка: - упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; - коррегирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма.	В процессе занятий	3 минуты/ 9 минут
4.	Динамическая пауза: - в форме игр средней и малой подвижности; - игровые упражнения; - коррегирующие упражнения.	Между занятиями	6 минут/ 18 минут
5.	Дневная прогулка: - физические упражнения по совершенствованию выполнения основных движений в соответствии с программным содержанием ил по заданию физ.инструктора; - разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности; - физкультурно-оздоровительный бег.	После занятий	90 минут/ 1 час 40 мин.
6.	Специальные игры и упражнения: - пальчиковые игры; - дыхательные упражнения; - упражнения для глаз; - артикуляционная гимнастика; - упражнения для профилактики плоскостопия; - упражнения для позвоночника.	1 и 2 половина дня	2 раза в день по 5/10 мин. 5 минут 5/10 мин. 5/10 мин. 5 минут 5/10 минут
7.	Борящая гимнастика:	После	10 минут

	<ul style="list-style-type: none"> - разминка в постели с элементами самомассажа; - имитационные упражнения в сочетании с коррегирующими упражнениями и элементами дыхательной гимнастики; - полоса препятствий с элементами стопотерапии. 	дневного сна	
8.	<p style="text-align: center;">Вечерняя прогулка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры средней и малой подвижности. 	После ужина	90 минут/ 1 час 30 минут
9.	<p style="text-align: center;">Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по обучению основным видам движений: традиционное и сюжетное; - по совершенствованию основных движений и двигательных навыков: в форме подвижных игр высокой, средней и низкой подвижности; - тренировочное; - в форме ритмической гимнастики; - контрольно-проверочное. 	3 раза в неделю	25 минут/ 75 минут – общее время. 14 минут- двиг. акт. в зале; 17 минут двиг. акт. на улице
10.	<p style="text-align: center;">Активный отдых:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурный досуг; - физкультурный праздник; - День Здоровья. 	1 раз в месяц 2 раза в год 1 раз в квартал	40 минут 50 минут
11.	Спортивные секции.	2 раза в неделю	20 минут/ 40 минут
	Общая продолжительность двигательной активности.	В течение дня не включая активный отдых.	310 минут/ 5 часов 10 мин.