

МДОУ Большенагаткинский детский сад «Ромашка»  
МО «Цильнинский район» Ульяновской области

Консультация для воспитателей:  
***«Двигательный режим как фактор формирования  
полноценного развития детей дошкольного возраста»***

*Воспитатель: Митрофанова Е.Н.*

2019год

Развитие двигательной активности ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Всё хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется  
Неизвестно отчего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

Говоря об огромном значении оптимального двигательного режима как средства полноценного развития детей, следует вспомнить, что физиологи считают движение врожденной потребностью организма. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем дошкольном возрасте, когда формируются основные системы и функции организма. Ученые-гигиенисты утверждают, что без движения ребенок не может вырасти здоровым, потому что движение - преграда любой болезни. А древнегреческие мудрецы говорили: "Хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть здоровым - бегай". Двигательный же дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, быстроты, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к обменным нарушениям, избыточному отложению жира, как следствие всего - частые простуды, вялость, раздражительность.

Физиологи подсчитали, что дошкольник должен совершать как минимум 12 тысяч шагов в день, чтобы поддерживать себя в необходимой форме. Таким образом получается, что 50% времени бодрствования ребенок должен активно двигаться.

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

Здоровый образ жизни в детском саду предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика и гимнастика при пробуждении;



- физкультурные и музыкальные занятия;
- прогулки на свежем воздухе;
- подвижные игры различной степени активности;
- физкультминутки и динамические паузы;
- пальчиковые игры;
- самостоятельная двигательная деятельность.

Все формы организации физического воспитания в единстве представляют *суммарную физическую нагрузку за день*, которая должна отвечать индивидуальным возможностям детей.

- Нагрузка распределяется в течение дня с учетом времени, наиболее естественного для той или иной деятельности, носит волнообразный характер.
- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются более спокойные виды деятельности.
- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. В то время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.
- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственного характера.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи двигательной деятельности детей при оптимальном двигательном режиме осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений и физкультурные праздники. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребёнок получает на *систематической непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию*. Однако совершенствование, устойчивость приобретаемых навыков и самостоятельное приобретение их ребёнком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путём одной образовательной деятельности. Чтобы дать детям возможность упражняться и самостоятельно применять навыки в своей деятельности, в установленном режиме дня используются различные формы работы.

Помимо ежедневной *утренней гимнастики* и определённого числа непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию в неделю, в течение дня обязательно предусматривается время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляется возможность детям самостоятельно объединяться и играть или упражняться.

*Подвижные игры* как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.



Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. 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.

**Двигательная среда** должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Для стимулирования двигательной активности в группе, на участке необходимо создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания. Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. На участки необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

**Индивидуальную работу** с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. В процессе индивидуального общения с воспитателем в удобном для ребёнка темпе, он, осознанно воспринимая задание и опираясь на указанные ему ориентиры, выполняет его. В этих случаях индивидуальное обучение не только способствует освоению данного двигательного действия, но и развивает ребенка, активизирует его мыслительную деятельность. Объединение детей в небольшие группы целесообразно также при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений.

**Физкультминутка** (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах



между образовательной деятельностью, а также в его процессе. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самой образовательной деятельности 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. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя образовательными деятельностями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна).

Не менее важное значение имеет *самостоятельная двигательная деятельность в течение дня*. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей. Всё указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Вся многообразная двигательная деятельность детей в течение дня проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходима смена деятельности, дозировка её, соблюдение всего двигательного режима. Воспитатель должен быть готов в любом случае помочь детям и в то же время не спешить и не лишать их инициативы, возможности думать, проявлять усилие при усвоении физических упражнений, выполнении различных игровых заданий и т. д.

От педагогического мастерства воспитателя, сердечных взаимоотношений с детьми (особенно с малышами) зависит спокойное и жизнерадостное настроение в группе, активность и устремлённость двигательной деятельности детей, желание чему-то научиться, поделиться с педагогом своими радостями и огорчениями. Воспитатель должен быть щедрым на отдачу детям богатства своих знаний, умений и чувств, работать эмоционально, увлекая за собой детей.