

Организация оптимальной двигательной активности дошкольников в режиме дня

*(выступление на педагогическом совете «Здоровьесбережение – ключевой момент
нового педагогического мышления»)*



Подготовила: Брагина Л.Н.,
воспитатель, 1КК

Екатеринбург, 25.02.2025

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека, обеспечивающая положительное воздействие на здоровье и физическое развитие, психоэмоциональный комфорт ребенка. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Дети дошкольного возраста должны двигаться не менее 50-60 % всего периода бодрствования. Им свойственна частая смена движений и поз - до 500-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную активность детей, создавая условия для разных движений.

Большую роль играет в двигательном режиме самостоятельная деятельность (без явного вмешательства педагога). В распоряжении детей должны быть были пособия, стимулирующие двигательную деятельность: центр двигательной активности, маски для п/и, коврики для профилактики плоскостопия, скакалки.

Утренняя гимнастика

Зарядка усиливает деятельность всех систем организма. Способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня - бодрость с самого утра. Зарядка проводится перед завтраком.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек

Традиционная гимнастика состоит из 3 частей.

Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега.

Основная часть - это ОРУ с предметами (флажки, мячи, обручи и т.д.). Данные упражнения развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. В заключительной части: ходьба, упражнения для восстановления дыхания.

Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Физкультминутки

Физкультминутки подбираются с учетом преимущественного вида деятельности на занятиях: упражнения для снятия общего мышечного утомления - при длительной работе в однообразной позе; для снятия локального мышечного утомления - при, например, длительном рисовании.

Цель проведения физминутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи); обеспечить кратковременный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минутки составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнений для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они 1,5-2 минуты.

Подвижные игры

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его. Дети младшего возраста подражают в игре всему, что видят. В играх малышей, прежде всего, находит отражение не общение со сверстниками, а

отображение жизни взрослых или животных. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

Движения детей 5-6 лет отличаются большей координированностью, точностью. Поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования. В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Необходимо ставить перед ними задачи для самостоятельного решения. Дети этого возраста должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

Таким образом, игра является незаменимым средством развития движений; формирование быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание, лазание), по содержанию (игры с правилами, спортивные игры). Подбор подвижных игр зависит от возрастной группы; общего уровня физического развития детей, их двигательных умений; времени года, режима дня, место проведения игр, интересов детей. При подборе сюжетных подвижных игр следует принимать во внимание сформированность у детей представлений о сюжете. Важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, образно, эмоционально и продолжается 1,5-2 мин. Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. В основном подвижные игры проводят в ОД, на прогулке. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катания на санках, самокатах.

Гимнастика после сна

Гимнастика-побудка проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Основная цель гимнастики – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Она необходима для обеспечения детям: плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; формирования правильной осанки; закрепления навыков осознанного поведения; самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.