

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №458

Тема: «Организация двигательной активности детей
дошкольного возраста в режиме дня».



Выполнила:
Воспитатель
Костерина А. А

Актуальность

Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы.

Т. Харлейль

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Одна из основных причин данных заболеваний – малоподвижный образ жизни ребёнка. В связи с этим необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. 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. Задача педагогов дошкольных учреждений – создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Двигательная активность

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Влияние двигательной активности:

- Повышает уровень развития физических качеств;
- Увеличивает количество двигательных навыков;
 - Тонизирует нервную систему;
- Улучшает состояние скелетной мускулатуры;
 - Активизирует обмен веществ;
 - Повышает выносливость организма;
- Повышает устойчивость к заболеваниям.

Формы организации двигательной активности в режиме дня

Формы работы	Группа общеразвивающей направленности			
	С 1 до 3 лет	С 3 до 4 лет	С 4 до 5 лет	С 5 до 6 лет, 6 – 7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	3 – 5 мин	5 – 7 мин	7 – 10 мин	10 -12 мин
2. Утренняя гимнастика	3 – 5 мин	5 – 7 мин	7 - 10 мин	10 – 12 мин
3. Физкультминутки	2 – 3 мин	2 – 3 мин	2 – 3 мин	2 – 3 мин
4. Релаксация	1 – 3 мин	1 – 3 мин	1 – 3 мин	1 – 3 мин
5. Музыкально – ритмические движения	6 – 8 мин	8 – 10 мин	10 – 12 мин	12 – 15 мин
6. Физкультурное занятия	2 раза в неделю 10 – 15 мин	2 раза в неделю 15 – 20 мин	2 раза в неделю 20 – 25 мин	2 раза в неделю 25 – 30 мин
7. Дозированный бег	80 – 100 м	150 – 200 м	200 – 250 м	250 – 300 м
8. Подвижные игры	Не менее двух игр по 5 – 7 мин	Не менее двух игр по 7 – 8 мин	Не менее двух игр по 8 – 10 мин	Не менее двух игр по 10 – 12 мин
9. Игровые упражнения	По подгруппам 4 – 6 мин	По подгруппам 6 – 8 мин	По подгруппам 6 – 8 мин	По подгруппам 8 – 10 мин
10. Оздоровительные мероприятия	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин

Принципы работы

Система занятий, основанная на следующих принципах:

- Непрерывность (с утра до вечера);
- Добровольность (вызывать желание, а не принуждать);
- Доступность;
- Наглядность;
- Чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью;
- Принцип систематичности;
- Принцип последовательности.

Основные компоненты двигательного режима

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Дозированный бег – один из способов тренировки выносливости.

Релаксация – используется для снятия напряжения.

Музыкально – ритмические движения – мобилизуют физические силы.

Физкультминутки – применяются во время перехода от динамических игр к более спокойным, переключая детей к другим видам деятельности.

Бодрящая гимнастика помогает проснуться детскому организму, улучшить настроение детей.

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух; игра приносит ребёнку положительные эмоции.

Заключение

Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Необходимо, чтобы все участники педагогического процесса – педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность, осуществляя взаимопроникновение семьи и детского сада. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психологического здоровья детей.

Список литературы

Веракса Н. Е., Васильева М. А. От рождения до школы – М.: Мозайка – Синтез, 2015г – 368 с.

Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозайка – Синтез, 2004 г – 256 с.

Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. ООО «Издательство «Детство – Пресс». 2010 г. – 176 с.



Спасибо за внимание