

Организация двигательного режима.

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он
работает, действует, бежит – пусть он находится
в постоянном движении.

Ж.-Ж. Руссо

Исследования ученых говорят о том, что двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития.

Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Особое место в летней оздоровительной кампании отводится правильной организации двигательного режима детей в течение дня, поскольку двигательная активность составляет не менее 60% от периода бодрствования. В связи с этим, большое внимание должно уделяться двигательной активности детей в режимных моментах.

В летний период дети находятся на свежем воздухе практически в течение всего дня, в том числе и прием детей ведется на улице, что является важным фактором закаливания организма ребенка.

Двигательная активность ребенка начинается с утренней зарядки, которая в средней группе составляет 6-8 мин. Комплекс упражнений утренней зарядки для детей чрезвычайно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням, но и помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. В летнее время комплекс утренней зарядки лучше проводить на свежем воздухе. Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и

животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания.

В течение дня реализуются следующие технологии оздоровления детей дошкольного возраста: упражнения на коррекцию осанки, пальчиковая гимнастика, которая проводится 2 раза в день, дыхательная гимнастика, гимнастика для профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз, подвижные игры. Данные виды двигательной активности применяются во время организационных моментов, во время перехода от динамичных игр к более спокойным, переключения детей к другим видам деятельности.

Особое место уделяется двигательной активности на прогулке. Начинается прогулка со спокойной ходьбы к участку, наблюдения за явлениями окружающей действительности, после чего организуются подвижные игры. Они являются важным средством физического воспитания детей. Подвижные игры привлекают своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Движения стимулируют работу разнообразных групп мышц, усиливают обмен веществ, способствуют закаливанию и оздоровлению. В средней группе детского сада подвижная игра занимает около 10 мин., после чего необходима смена деятельности. Физические упражнения детей (броски и ловля мяча и т.д.) продолжаются также в течение 8-10 мин. Индивидуальная работа по закреплению ОВД (основных видов движений), которая проводится воспитателем, может занимать до 20 минут в течение прогулки с учетом желания детей. Большую роль играет и самостоятельная деятельность детей на прогулке. Она является важным источником активности и саморазвития ребенка. Физическая активность направлена не на результат, а на процесс, получение удовольствия от состояния движения. Свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности, и, таким образом, получить психологическое удовлетворение, помимо удовлетворения естественной потребности в движении. Отсутствие регламентации предполагает участие ребенка только в тех играх, которые он выбирает по собственному желанию и которые доставляют ему радость.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено несформированностью нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. В средней группе гимнастика пробуждения занимает около 7 мин. Необходимо помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Другими словами, воспитатель должен чутко уловить настроение детей, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен.

После сна также возможна такая форма двигательной активности, как «позы животных», также направленная на получение детьми положительных

эмоций, в средней группе она проводится в течение 2 мин. Дети с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, птичек и т.д.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности двигательного режима, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего пребывания его в детском саду.