

## Организация двигательного режима дошкольников в течение дня

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определённого числа физкультурных занятий в неделю, воспитатель в течение дня обязательно предусматривает время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляет возможность детям самостоятельно объединяться и играть или упражняться.



Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. 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. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр ("Запуск ракеты", "Пожарные на учении", "Спортивные состязания" и т.д.).

***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 (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу-"мачту" и т.д.). Можно укрепить тренажёр "Попади в кольцо", на полу сделать разметку для игры в "Классики". Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр.

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.

Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия 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. *Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна).* По окончании упражнения, а если проводилась подвижная игра, непродолжительной ходьбы, воспитатель

напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

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.

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.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы ребёнка. Физическое воспитание во всех его компонентах чередуется с другими занятиями и деятельностью детей. При соблюдении систематически такого чередования, распорядок дня вызывает положительную реакцию детей.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже

знакомое, обогащали свои знания и чувства, а, уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.



Подготовила воспитатель МАДОУ № 18 Бондарева Д.А.

Источник: <http://nsportal.ru>