



«Обеспечение оптимального двигательного режима»



старший воспитатель
МДОУ «Ясли-сад № **381** г. Донецка»
Дегтярёва Ю.В.



**Дети
в большинстве своём
испытывают
двигательный дефицит,
то есть, количество движений,
производимых ими
в течение дня,
ниже возрастной нормы**



ГИПОДИНАМИЯ УГРОЖАЕТ ЗДОРОВЬЮ НАШИХ ДЕТЕЙ





ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

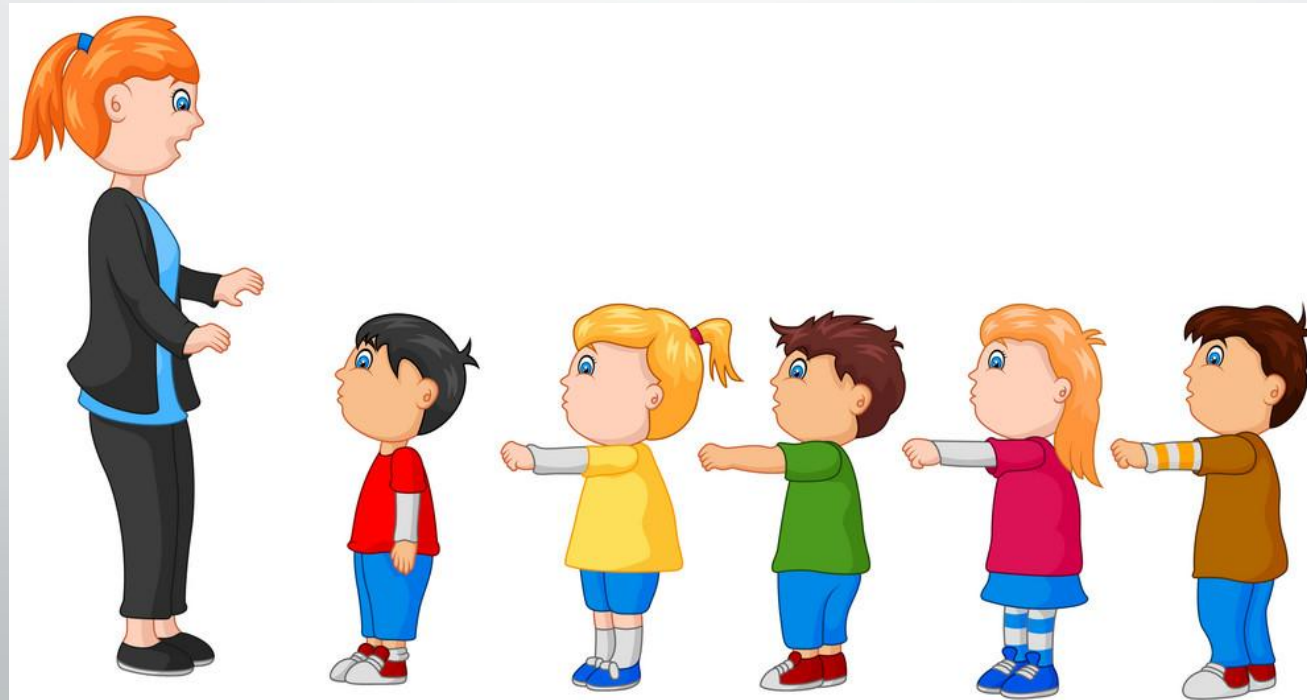
- суммарное количество
двигательных действий
выполняемых человеком
в процессе повседневной
деятельности





ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

должна быть направлена на развитие двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем





Исследования последних лет свидетельствуют о том, что существующий двигательный режим в дошкольных учреждениях лишь на **50 – 60 %** позволяет удовлетворить естественную потребность детей в движении. Нормативные требования к организации двигательной деятельности дошкольников прописаны в СанПиН.



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. ЗДОРОВЬЕ.

Детский сад должен организовать ребенку **оптимальный двигательный режим** в течении всего пребывания его в детском саду. В основе двигательного режима **лежит двигательная активность.**

Превышение пределов максимума и недостаточная двигательная активность ниже минимума (болезнь - гипокинезия) отрицательно влияют на здоровье.



ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ.

- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям;
- рост физической работоспособности;
- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.



УСЛОВИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДООУ.

Активная двигательная деятельность в режиме дня должна составлять **3,5 – 4** часа в день.

Двигательная активность детей в дошкольном учреждении условно делится на:

- строго регламентируемую (ООД по физическому развитию),
- частично регламентируемую (физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня, физкультурные досуги, праздники)
- не регламентируемую, т. е. самостоятельную.



ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ КУЛЬТУРЕ И ПЛАВАНИЮ

является основной формой обучения двигательным навыкам;
направлена на развитие
оптимальной двигательной активности
детей и решение комплекса оздоровительных,
образовательных, воспитательных задач.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОНИМАНИЕМ ОСНОВНЫХ ЦЕЛЕЙ, СРЕДИ КОТОРЫХ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки;
- формирование и развитие двигательных умений и навыков;



ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

проводится **3** раза в неделю (**2** в спортивном зале, **1** на улице в каждой возрастной группе), продолжительностью в соответствии программным требованиям. Структура определяется поставленными задачами и особенностями организма ребенка.

Для успешной реализации программного содержания ООД в спортзалах и бассейне необходим набор физкультурного и спортивно игрового оборудования, способного обеспечить детям **оптимальную двигательную деятельность**, создать обстановку психологического комфорта.





ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ :

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры,
- физические упражнения во время прогулок,
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой,
- гимнастика после дневного сна,
- корригирующая гимнастика,
- индивидуальная работа.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

является одним из важнейших **компонентов двигательного режима**, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ и подготавливает дошкольников к последующей нагрузке. Содержание традиционного типа утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.





Помимо утренней гимнастики и определённого числа ООД по физической культуре в неделю, в течение дня обязательно отводится время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста увеличивают двигательную активность и обогащают двигательный режим и планируются в различное время дня (утренняя и вечерняя прогулка) в соответствии с режимом каждой возрастной группы.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет **10 - 15** минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, **20 - 40** минут (в зависимости от возрастной группы) в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям отводится от **6** до **15** минут.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Проводятся в процессе проведения ООД на начальном этапе утомления, занимая от **1** до **2** минут времени.





ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
проводятся в перерывах
между двумя видами ООД,
могут проводиться в виде
подвижной игры или упражнений
продолжительностью до **5** минут





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В
сочетании с контрастными воздушными ваннами
облегчает пробуждение детей, поднимает
мышечный тонус и
способствует
профилактике
нарушения осанки
и стопы.







ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ДОСУГИ

являются одной из форм активного отдыха детей и позволяют реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнив дефицит двигательной активности.

Один раз в месяц организуются физкультурные досуги **1** раз в месяц, физкультурные праздники **2 - 3** раза в год, День здоровья - **1** раз в месяц, неделя здоровья во время зимних каникул.







Отдельное место отводится

САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,

возникающей по инициативе детей, дающей широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Этот вид деятельности организуется в разное время дня: утром до завтрака, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Самостоятельная двигательная деятельность осуществляется под руководством или наблюдением воспитателя.



При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространства, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей.







Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании играет немаловажную роль, тем более, если ребенок имеет какие либо физические нарушения в развитии, например нарушение ОДА: воспитатель создает предметно-развивающую среду для физического развития дошкольников. Оборудование, изготовленное воспитателями, предназначено для организованной и самостоятельной деятельности детей **2-7 лет в помещении и на воздухе, в семье и детском саду. Оно эффективно для развития двигательной активности, профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.**





Подводя итог можно сказать, что
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

в учреждении должен являться средством укрепления здоровья и повышения работоспособности детского организма.

Поэтому первостепенной задачей педагогов ДООУ является создание оптимальных условий для двигательного режима всех видов активности и опорой на требования ГОС ДО, программы и СанПиНа.



«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский





29.06.2018



**УВАЖАЕМЫЕ
КОЛЛЕГИ!**

**Берегите свое здоровье
и здоровье детей.
Желаем Нам успехов!**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

