

Двигательный режим как фактор формирования полноценного развития детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является периодом наиболее быстрого развития строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а, заболев, справляется с ними с меньшими негативными последствиями. Поэтому, создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей дошкольного возраста – задача первостепенной важности. Одним из условий нормального роста и развития ребенка, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная деятельность.

Главным направлением физического воспитания детей является развитие моторной (двигательной) сферы дошкольников во всех режимных моментах пребывания в ДОО.

Занятия по физической культуре являются организованной двигательной деятельностью детей, путем систематического обучения детей разным видам движений, развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечение их оптимальным уровнем двигательной активности педагогом. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на состоянии здоровья и психофизическом развитии детей. В условиях нашего дошкольного учреждения оптимизация двигательного режима дошкольников рассматривается как важнейший этап оптимизации здоровья и физического развития детей, обеспечивающий всестороннее развитие личности ребенка и положительной мотивации к физической активности и совершенствование их функциональных возможностей.

Двигательная активность ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью. Одной из задач привлечения детей к занятиям по физической культуре является оснащение предметно-пространственной развивающей среды, включающую в себя оборудование для развития мелкой и крупной моторики: тренажеры для рук, дорожки для профилактики плоскостопия, бизиборды и др.

Двигательный режим в ДОО включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима уделяем внимание:

- обеспечению удовлетворения биологической потребности детей в двигательной активности;
- рациональному содержанию двигательной активности, основанной на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, возможностям организма. Поэтому педагог заботится об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

При разработке рационального двигательного режима учитывалось удовлетворение потребности детей в двигательной активности, но и предусматривает условия для развития речи, так как группа комбинированной направленности с тяжелыми нарушениями речи, основанное на взаимосвязи областей физическое и речевое, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Причины несовершенства режима двигательной активности на физкультурных занятиях:

- слабый тренирующий эффект занятий (частота сердечных сокращений (ЧСС), у детей в пределах 110—130 уд./мин) и их низкая моторная плотность (не более 73%);
- физическая нагрузка не соответствует функциональным возможностям ребенка;
- нерациональное сочетание разных способов организации детей во время занятия (посменный и индивидуальный способы составляют лишь 10% от всех других);
- недостаточное использование приемов регулирования двигательной активности детей;
- бессистемный подход к коррекционной работе с детьми по развитию моторики;
- низкий процент упражнений циклического характера;
- отсутствие в физкультурно-игровой среде новых методов и форм, что снижает активность и интерес детей к физической культуре.

Модель двигательного режима старших дошкольников

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение дня. Включает в себя все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей. Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, избирательное отношение к отдельным движениям, поступление новых детей в дошкольное учреждение,

оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация:

- общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 60% периода бодрствования;

- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям;

- определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;

- периоды активности чередуются со “спокойными” видами деятельности;

- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

Все формы организации физического воспитания в единстве представляют суммарную физическую нагрузку за день, которая должна отвечать индивидуальным возможностям детей.

Индивидуализация, как эффективность занятий по физической культуре зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от их уровня двигательной активности и интенсивности двигательной активности (в пределах 19-21 мин. (по данным хронометража), 55— 70 движений в минуту. Педагогам необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их состояние здоровья, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков.

При индивидуализации физической нагрузки учитываем условное деление детей на три группы:

1. Поведение детей средней подвижности (плавное и спокойное) подвижность их равномерна на протяжении всего дня. К этой группе относим 11 детей (58%). При создании условий они самостоятельно активны. Движения их достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие. Их двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

2. Дети большой подвижности всегда заметны, в группе 6 детей (32%) . Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки; избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности они не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят беспокойно. Дети, у которых двигательная деятельность, не имеющая определенной направленности, занимает более 50 % времени, отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже

агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

3. Дети малой подвижности в группе 2 (10%). Объем двигательной активности у них невелик, а индивидуальные и сезонные проявления двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Малоподвижные дети часто вяло, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей отмечается целый ряд неопределенных движений.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного 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 стереотипизируется и вызывает положительную реакцию детей.

Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

Ведущее место в организации двигательного режима в работе с детьми дошкольного возраста отводится двигательной деятельности. Необходимое условие – доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. Педагоги проявляют к детям искренний интерес, помогают преодолевать трудности и неудачи, радуются вместе с ними успехам, стараются, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Используются при этом как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности.

Перечень мероприятий	Время
Подвижные игры во время приёма детей Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.	ежедневно, 10-12 минут
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями	ежедневно, утром 10-15 минут
Оздоровительный бег вокруг здания Занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих	2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время утренней прогулки. В теплое время года проводят в

сердечнососудистую и дыхательную системы. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.				начале прогулки, а в холодное время - в конце её
Утренняя гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дозированной ходьбой, бегом (можно на месте), упражнениями для профилактики плоскостопия.				Ежедневно, 10-12 минут
утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)				
Использование игровых зданий, подвижных игр малой и средней активности – дополнение к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса				
Количество ОРУ	Частота повторений	Бег, сек	Прыжки, кол-во	
6-8	8-10 раз	35-40	10-12, в чередовании с ходьбой 5-6 раз Повтор до 3 раз	
Подбор упражнений с усложнениями				В комплексе с утренней гимнастикой или индивидуальная работа после сна
Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в последовательности:				
1 упражнения для мышц рук и плечевого пояса,				
2упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.				
Чередуются ОРУ без предметов и с предметами.(1ая неделя без предметов, 2ая- с предметами, 3ья – гибкость, 4а- неделя полоса препятствия).				
Заключительная часть. Восстановить сердечный и дыхательный ритм, успокоить организм после физической нагрузки. (разные виды ходьбы, игры малой подвижности, хороводы, дыхательные упражнения).				
Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы				
Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений.				
Динамическая пауза в форме:				Ежедневно, до 10и минут в проветренном помещении
Динамические паузы проводятся: в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.				
Физкультминутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.				1.5 – 2 минуты, после 10-12 минуты НОД, Проводится на начальном этапе утомления
Музыкально-ритмические движения				Ежедневно по мере необходимости, в

	зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями	ежедневно, после завтрака 5-7 минут
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 занятия в неделю в зале и 1 занятие на свежем воздухе) (или физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю) Занятия – тематические, сюжетно-игровые, игровые, контрольно-проверочные) Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части: • вводную (18 % общего времени занятия); • основную (67 % общего времени занятия); • заключительную (15 % общего времени занятия). Цель первой части занятий – ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. (чередование упражнений в ходьбе и беге): при однообразии снижается качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу. В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др. Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность Формы работы Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика	3 раза в неделю 25-30 минут понедельник, среда, четверг (на свежем воздухе)

Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность Игры-забавы Имитирующие игры Игры-соревнования	
Позы тигра, кошечки, султана для коррекции осанки	ежедневно после занятий 2-минуты
Полоса препятствий	1 раз в неделю в групповых помещениях или физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей
Музыкальные занятия На музыкальных занятиях во время слушания музыки, дети не только воспринимают мелодию, но и отзываются движениями ног, рук. Например: слушая марш - дети маршируют; слушая вальс - придумывают движения вальса, во время распевок дети не только поют, но и выполняют движения по тексту распевок. Метроритмическая организация музыкального произведения помогает правильной работе дыхательной и сердечной систем, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка, положительно влияет на нервно-психическую деятельность, улучшает обмен веществ, кровообращение.	2 раза в неделю в музыкальном зале
Музыкально-ритмические движения (на музыкальных занятиях). В музыкально-ритмических упражнениях дети осваивают отдельные виды движений: всевозможные повороты, вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков. В данный раздел ритмики входят также упражнения на разнообразные построения, движения по кругу, квадрату, диагонали, «змейками», цепочками, парами, тройками и т.д.	12 минут
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы. Игры на свежем воздухе улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.

Игровые упражнения (с бегом, пролезанием, подлезанием, прыжками, перепрыгиванием..)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей
Физические упражнения и игры (по индивидуальному плану воспитателя) -игры с элементами логоритмики - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика	По индивидуальному плану воспитателя
Дыхательная гимнастика (элемент укрепления иммунитета) Дыхательная гимнастика: 1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег В ходьбе участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка, тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться. 2. Дыхательная гимнастика - профилактика болезней. 3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом (работу включают все мышцы). Используем элементы методики дыхательной гимнастики Методика дыхательной гимнастики К.П.Бутейко. В основе метода лежат дыхательные упражнения, которые направлены на дыхание носом и уменьшение глубины этого дыхания, а также на восстановление организма. <i>Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.</i> Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Индивидуальный подход - учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.	Понедельник, среда, пятника вместе с комплексом утренней гимнастики (за 20 минут до приема пищи) 10 минут утренняя гимнастика + 10 минут дыхательная гимнастика; Вторник, четверг – в теплое время года на прогулке 10 минут (за 30 минут до приема пищи), в холодное время – после прихода в ДОО с прогулке, предварительно очистить нос (за 20 минут до приема пищи) в проветренном помещении
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями	ежедневно, 1ая прогулка 30-35 минут Характер и продолжительность зависит от индивидуальных возможностей, потребностей и интересов детей
Индивидуальная работа по развитию движений Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста направлена на обучение отстающих в усвоении физических	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.

упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей. 1 подгруппа - индивидуальная работа по результатам диагностики на развитие физических качеств 2 подгруппа- индивидуальная работа по итогам непрерывной непосредственной образовательной деятельности в физкультурном зале	1 раз в неделю, вторник, на свежем воздухе со всей подгруппой или индивидуально. во время проведения утренней гимнастики, НОД, физкультурных досугов. Родители, занимаются со своим ребенком в паре, помогают освоить ему, необходимые виды движения в домашних условиях или непосредственно в ДОУ
Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений (или дорожками здоровья) с контрастными воздушными ваннами или гимнастика пробуждения + дыхательная гимнастика	Ежедневно 10-12 мин. В физкультурно-музыкальном зале 2 раза в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями	ежедневно, после сна 10 минут
Упражнения (релаксация)	По необходимости, 5-7 минут
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями	ежедневно, 2ая прогулка 25-30 минут
Физкультурный досуг	30-35 минут 1 раз в месяц (третья пятница месяца)
Спортивный праздник	30-35 минут 1 раз в месяц (четвертый четверг месяца)
Игры-соревнования (межкомандные)	1-2 раза в месяц во время прогулки
Индивидуальная работа с воспитателем по освоению образовательной области «Физическое развитие»	Игровые упражнения или игры, в которых закрепляется или совершенствуется физическое упражнение. Задания предлагаются так же для часто болеющих детей или для детей, которые не в полном объеме усваивают программный материал
Взаимодействие с семьями воспитанников - игровые тренировки (индивидуальная работа по итогам непрерывной непосредственной образовательной деятельности в физкультурном зале)	по необходимости Определяются воспитателем и инструктором по ФИЗО в целях совершенствования двигательных умений

- физкультурные занятия совместно с родителями (папами, мамами) - проведение утренней зарядки родителями - пешие прогулки и экскурсии Во время прогулок дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.	ребенка По потребностям ДОУ и родителей воспитанников По потребностям ДОУ и родителей воспитанников 1 раз в месяц в теплое время
---	--

Характер и продолжительность самостоятельной двигательной активности зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.

Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения.

Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

Упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребенка это имеет особое значение:

окислительные процессы в тканях у ребенка проходят интенсивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;

у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

- умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха,
- способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ребенок учится осознанно выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последовательности. Красивая, правильная осанка способствует повышению усидчивости, помогает выдерживать школьные нагрузки.

В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и четко, в заданном ритме, темпе.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и

самостоятельную. Двигательная активность дошкольника направлена и соответствует его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку.