Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 2 «Рябинка»

Консультация для педагогов

**«Организация двигательного режима в ДОУ»**

Подготовила: Яблокова Ирина Юрьевна

воспитатель первой кв. категории

2018г.

Движение является одним из универсальных проявлений жизнедеятельности человека. Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и его физическое развитие.

Наблюдения врачей говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило – страдающим каким-либо недугом. К сожалению, не зная этого, детей нередко заставляют вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» – это биологический закон, который должны знать все.

Упражнения скелетных мышц обеспечивают производство энергии, необходимой для поддержания температуры тела и высокого уровня обменных процессов. Чем выше деятельность скелетных мышц, тем гармоничнее обмен, полноценнее функция органов и систем. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам, инфекции, благоприятно влияет на регуляцию физико-химических процессов в тканях.

Движение – средство гармоничного развития личности. Это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие и деятельность мозга, различных его отделов. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Развитие двигательных умений и их качество имеют значительный диапазон и зависят не только от индивидуально-типологических особенностей ребенка *(генетические свойства),* но и от условий воспитания, от правильного режима сна, бодрствования, питания, занятий гимнастикой.

В дни плановых физкультурных занятий движение обусловливает около 10 % времени активного состояния ребенка; 22–25 % времени занимают подвижные игры во время прогулок, еще 10–15 % дают активные перемещения, утренняя гимнастика, трудовые процессы и т. д., обусловливая в совокупности с вышеперечисленными режимными моментами около 45–50 % времени пребывания в детском саду. Без активного движения дети проводят более 50 % времени, в то время как оптимальной опорной плотностью движений для них является 70–75 %. В структуре малоподвижных моментов около 25 % занимает дневной сон, около 10–12 % – питание, 6–8% – вынужденное ожидание при подготовке к еде, 15–17 % – занятия за столом.

Неблагоприятная картина гипокинезии у воспитанников ДОУ еще более усугубляется при скрытом хронометраже, когда воспитатель не знает, что является объектом исследования. В 7 случаях из 10 имеет место необоснованный отказ от второй прогулки *(наблюдения проводились в ноябре-декабре месяце),* в 4 случаях из 10 – сознательное ограничение подвижности: воспитатель усаживает детей на стульчики и заставляет смирно сидеть, пока отсутствует по каким-либо делам, оставляя одного из детей старшим, который потом сообщает, кто и как себя вел. Для ребенка обездвижение – самое страшное наказание. Оно может продолжаться от 10 до 30 мин и неблагоприятно отражается не только на физическом, но и нервно-психическом состоянии детей.

Необходимо дополнительно искать пути профилактики гипокинезии у детей в ДОУ. Борьба с гиподинамией в детстве – важное звено в первичной профилактике ожирения, атеросклероза, остеохондроза, ишемической болезни сердца и других хронических неспецифических заболеваний взрослых. Доказано, что формирование их начинается в детстве. Чем раньше будут приняты меры к сохранению и укреплению здоровья, тем они будут эффективнее.

**Показатели двигательной активности**

1.Объем двигательной активности - количество движений за пребывание ребенка в детском саду примерно 9 часов.

* с 1 года до 3 лет – от 5 до 7 тысяч шагов
* 4 года –11 тысяч движений в день
* 5 лет –13 тысяч движений в день
* 6 лет –14, 5 тысяч движений в день
* 7 лет –16,5 тысяч движений в день.

2.Продолжительность двигательной активности, время в течение которой ребенок находится в движении – 9 часов.

* с 1 года до 3 лет – от 70 до 120 мин.
* 4 года – 240 мин. в день
* 5 лет – 250 мин. в день
* 6 лет – 250 мин. в день
* 7 лет – 290 мин. в день

3.Интенсивность двигательной активности, количество движений, которые ребенок совершает в 1 минуту:

* с 1 года до 3 лет – 29 движений
* 4 года – 46 движений
* 5 лет – 52 движения
* 6 лет – 52 движения
* 7 лет – 57 движений

**Повышение двигательной активности**

**в условиях образовательного учреждения**

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа, в неделю – 5 - 6 часов. Такую активность можно обеспечивать следующими мероприятиями:

* утренняя гимнастика (6-10 мин.)
* закаливающие процедуры (5 мин.)
* три физкультурных занятия в неделю (15-30 мин.)
* физкультурный досуг два раза в месяц (15-30 мин.)
* подвижные игры в течение дня (20-30 мин.)
* спортивные игры на прогулках (20-30 мин.)
* пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10-30 мин.)
* экскурсии (15-30 мин.)
* хоз. - бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (10-30 мин.)
* использование физкультурного оборудования на участке (15-30 мин.)
* игры-пантомимы между занятиями: «Утренняя гимнастика», «Умывание», «Одевание», «Игры со снегом» и т.д. (10 мин.)
* творческие подвижные игры, объединенные одной темой.

**Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста в течение дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы двигательной**  **активности** | **Особенности организации** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность -8 –10 мин. |
| Подвижные игры перед занятиями статического характера | Ежедневно в течение 7-10 мин. |
| Физкультминутка в сочетании со  зрительными упражнениями | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность -3-5 мин |
| Подвижные игры и физические  упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность -25-30 мин. |
| Индивидуальная работа по  развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность -12-15 мин. |
| Прогулка:  - дневная  - вечерняя | Ежедневно, длительность –1 –1,5 часа  Ежедневно (в осенне - весенний период), длительность –  1 –1,5 часа |
| Гимнастика после дневного сна  в сочетании с воздушными  ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей,  длительность - не более 10 мин |
| Логоритмическая гимнастика | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность –3 -5 мин |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -15 мин |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю, длительность -15 мин |
| Самостоятельная двигательная  деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от  индивидуальных особенностей ДА детей |
| Активный отдых:  - Неделя здоровья  - Зимние каникулы  - Физкультурный досуг | Осенние каникулы (первая декада ноября)  Первая половина января-месяца  1 раз в месяц, длительность -25 мин. |
| Дополнительные занятия:  (вне ДОУ)  - спортивные секции  - танцевальные кружки | По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин. |
| Совместная физкультурно -  оздоровительная работа д/с и  семьи:  - Домашнее задание  - Физкультурные занятия детей  совместнос родителями в  дошкольном учреждении  - Участие родителей в  физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада  - Привлечение родителей к  оформлению спортивно -развивающей среды в группах | Определяется воспитателем  По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию |

**Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста в течение дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы двигательной**  **активности** | **Особенности организации** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале,  Длительность -8 –10 мин |
| Подвижные игры перед занятиями статического характера | Ежедневно в течение 7-10 мин. |
| Физкультминутка в сочетании со  зрительными упражнениями | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность -3-5 мин |
| Подвижные игры и физические  упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность -25-30 мин. |
| Индивидуальная работа по  развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность -12-15 мин. |
| Прогулка:  - дневная  - вечерняя | Ежедневно, длительность –1 –1,5 часа  Ежедневно (в осенне -весенний период), длительность –1 –1,5 часа |
| Гимнастика после дневного сна  в сочетании с воздушными  ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей,  длительность -не более 10 мин |
| Логоритмическая гимнастика | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность –3 -5 мин |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -20 мин |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю, длительность -20 мин |
| Самостоятельная двигательная  деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от  индивидуальных особенностей ДА детей |
| Активный отдых:  - Неделя здоровья  - Зимние каникулы  - Физкультурный досуг | Осенние каникулы (первая декада ноября)  Первая половина января-месяца  1 раз в месяц, длительность -25 мин. |
| Дополнительные занятия:  (вне ДОУ)  - спортивные секции  - танцевальные кружки | По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин. |
| Совместная физкультурно -  оздоровительная работа д/с и  семьи:  - Домашнее задание  - Физкультурные занятия детей  совместнос родителями в  дошкольном учреждении  - Участие родителей в  физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада  - Привлечение родителей к  оформлению спортивно -развивающей среды в группах | Определяется воспитателем  По обоюдному желанию родителей, воспитателей и  детей  Во время подготовки и проведения физкультурных  досугов, праздников, недели здоровья, посещения  открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию |

**Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста в течение дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы двигательной**  **активности** | **Особенности организации** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале,  Длительность -10-12 мин |
| Подвижные игры перед занятиями статического характера | Ежедневно в течение 7-10 мин. |
| Физкультминутка в сочетании со  зрительными упражнениями | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность -5-7 мин |
| Подвижные игры и физические  упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность -25-30 мин. |
| Индивидуальная работа по  развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность -12-15 мин. |
| Дневная прогулка:  - походы в лес, парк  - целевая экскурсия  - вечерняя | Ежедневно, длительность –1,5 –2 часа  1 раз в квартал  1 раз в месяц  Ежедневно (в осенне -весенний период), длительность  –1 –1,5 часа |
| Гимнастика после дневного сна  в сочетании с воздушными  ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей,  длительность -не более 10 мин |
| Логоритмическая гимнастика | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность –5 -7 мин |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность в старшей группе -25 мин., в подготовительной – 30 мин. |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю, длительность в старшей группе -25 мин., в подготовительной – 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная  деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от  индивидуальных особенностей ДА детей |
| Активный отдых:  - Неделя здоровья  - Зимние каникулы  - Неделя безопасности  - Физкультурный досуг  - Физ. праздники на воздухе  Игры-соревнования | Осенние каникулы (первая декада ноября)  Первая половина января-месяца  3 декада марта -месяца  1 раз в месяц, длительность –35 –40 мин.  2 раза в год, длительность 45 –50 мин.  1 –2 раза в год на воздухе или в зале, длительность не более 50 мин. |
| Дополнительные занятия:  (вне ДОУ)  - спортивные секции  - танцевальные кружки | По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 35-40 мин. |
| Совместная физ. - оздоровительная работа д/с и семьи:  - Домашнее задание  - Физкультурные занятия детей  Совместно с родителями в ДОУ  - Участие родителей в  физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях д/с  - Привлечение родителей к  оформлению спортивно -развивающей среды в группах | Определяется воспитателем  По обоюдному желанию родителей, воспитателей и  детей  Во время подготовки и проведения физкультурных  досугов, праздников, недели здоровья, посещения  открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию |

**Двигательная активность на прогулке в зимний период**

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении.

Особенно низкие показатели двигательной активности характерны для прогулок

в зимний период, это объясняется причинами объективного и субъективного характера:

**Объективные причины:**

- В результате снижения государственного финансирования сократилось количество оборудования для спортивных игр и упражнений на улице *(лыжи, санки, коньки и т.д.).*

- Теплая одежда не способствует разнообразию двигательного содержания прогулки.

Субъективной причиной является то, что воспитатели чаще всего не стремятся проявлять изобретательность в подборе и комбинации упражнений, т.к. это требует затрат личного времени.

Наиболее естественным, недорогим и достаточно эффективным путем повышения двигательной активности детей на зимней прогулке это использование упражнений и игр на санках. Преимущество этих видов спортивных упражнений заключается в комплексном воздействии на организм, большой интенсивности и эмоциональной двигательной активности, а так же возможности развития творческих способностей и воспитания самостоятельности.

Организация условий для обучения катанию на санках предусматривает подготовку оборудования, строительство горок и др. в зависимости от возраста детей конструкция санок различная. Так же можно пользоваться санками –ледянками. Для скатывания на санках используются различные горки: деревянные, горки – петли, морская звезда *(для массового катания),* тоннели, земляные горки, снежные горки. Если в ДОУ нет возможности построить горку, то все задания выполняются на снежной дорожке как индивидуальные, так и коллективные соревнования, эстафеты.

Продуктивное проведение игр и упражнений предполагает их вариативность.

Например: «Кто дальше уедет», «На вершину», «Санная путаница», «Хоровод

с санками». Педагогу необходимо учитывать физические возможности детей.

***Организация активной деятельности по обучению детей катанию на санках, педагог должен опираться на следующие принципы:***

- чередование коллективных и индивидуальных форм работ;

- выполнение заданий разной интенсивности;

- включение различных основных движений.

***Для зимних забав необходимы следующие условия:***

- в деятельности должны принимать участие все дети;

- не должны предлагаться игры, в которой нужно долго и интенсивно бегать;

- в игре не должно быть трудно выполняемых движений;

- игры со снегом следует проводить в теплую погоду;

- для игр со снегом должны быть непромокаемые варежки;

- зимние забавы и развлечения проводятся на площадке с утрамбованным снегом.

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы.

Но также не нужно забывать другие зимние забавы: лыжи, спортивные игры: хоккей, обязательно используйте постройки из снега – горки, ледяные дорожки,

валы, лыжные трассы и т.д. Все это поможет обеспечить высокую двигательную активность на прогулке в зимний период.

Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость

как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений. При увлечении игрой, в эстафетных упражнениях, соревнованиях под влиянием эмоционального возбуждения ребенок мобилизует свои возможности, проявляя и демонстрируя высокие показатели выносливости и силы.

Такое напряжение может отрицательно воздействовать на состояние организма *(особенно на сердечнососудистую систему),* поэтому физическую нагрузку необходимо дозировать, контролировать внешние и внутренние проявления *(испарина, покраснения лица, пульс, который дает представление о частоте, силе и ритме сердечных ударов).*

Нормальная частота сердечных сокращений у детей младшего дошкольного возраста (2 - 4 года) – 90-120 ударов в минуту, детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) – 80-110 ударов, во время бега, прыжков – до 150-200 ударов в минуту.

Вместе с тем ежедневные занятия физической культурой в проветриваемом помещении и на открытом воздухе, частая смена упражнений при многократной повторяемости дают возможность постепенного увеличения нагрузки

и полезной тренировки всех систем организма.

**Активный отдых**

Физкультурно - спортивный праздник одна из форм активного отдыха детей

и взрослых, включая себя разнообразные виды физкультурных упражнений *(подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, эстафеты и др.)*

с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов

и аттракционов. При подготовке физкультурно-спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важнейший итог праздника – радость от участия, общения совместной деятельности, победы. Основная составляющая всех физкультурно - спортивных праздников: подвижные игры, эстафеты.

Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, воспитателей, родителей единством целей и общими задачами. В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка.

**По доминирующей задаче выделяются следующие праздники:**

1.Формирование здорового образа жизни это тематические праздники: например: «Праздник чистюль», «В гостях у Айболита», «День здоровья».

2.Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира (особенности этих праздников является включение в программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет *(например:*

*«Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортланидию»).*

3.Позабавить детей, доставить им радость. Это шуточные развлечения, игры, аттракционы, совместные с взрослыми, в сопровождении музыкального сопровождения.

4.Развивать творческую активность инициативу, коммуникативные способности, хорошо продуманная мотивация действий *(помощь героям, поиск клада, демонстрировать своей удали).*  Например: «Спасатели», «Космические путешествия», «Юные робинзоны».

5.Демонстрировать спортивные достижения. Такой праздник обычно совмещается с итоговым и событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск, конец зимы, лета: «Какими мы стали», «Лыжные гонки».

6.Воспитывать интерес к народным традициям. Это фольклорные

по тематическому содержанию праздники. Например: «пера богатырь».

7.Формировать познавательную активность. Цель – расширять

и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, литературы, ОБЖ и др. Сюда включают соревнования юных эрудитов:

это викторины, разгадывание кроссвордов, загадки, «Что? Где? Когда?»

8.Воспитывать нравственные качества. Такие праздники особым значимым для разновозрастных и разнополых коллективов, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений детьми.

**По двигательному содержанию праздники делятся:**

1.Комбинированный – строится на основе сочетания разных видов физических упражнений.

2.На основе спортивных игр *(чемпионаты: футбол, волейбол, пионербол).*

3.На основе спортивных упражнений. Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов *(например: ходьба на лыжах и катание на санках).*

4.На основе подвижных игр, аттракционов, забав.

5.Интегрированные – в содержании этих праздников наряду с двигательными задачами включает элементы познавательной, изобразительной, театрализованной деятельности.

**По методам проведения праздников выделяются следующие разновидности:**

1.Игровые *(дети всех возрастов).*

2.Соревновательные (дети 5-7) лет вступают в противоборство с воображаемым персонажем или между собой.

3.Сюжетные **-** выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего. Единая цель.

4.Творческие – цель: формировать творческую активность, умение самостоятельно принимать решения, инициатива и др.