**Двигательная активность дошкольников в режиме дня**

Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность - **гиподинамия**отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работа способность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

При составлении распорядка дня, режима двигательной активности детей и расписания занятий, необходимо руководствоваться нормативно-правовыми и санитарно-эпидемиологическими документами (Письмо Минобразования России от 4 марта 2000 г. № 65/23-1 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения; временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении; «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» Министерства здравоохранения Российской федерации СанПиН 2.4.1.1249-03 от 20 июня 2003 года).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Известно, что маленький человек деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность - **гиподинамия**отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работа способность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям.

Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего физического и психического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулировании познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по мнению  Л. С. Выгодского, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого ребенка и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе.

Развивающая двигательная среда нашего детского сада «Светлячок» позволяет детям реализовать все двигательные  потребности. В  спортивном зале и группах есть необходимый спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гантели, эспандеры и др.) Есть бассейн, есть комната релаксации, театральная и изо студии.

Двигательный режим в ДОУ включает всю динамическую деятельность, как организационную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Итак, **первое место**в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: *утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.*

**Второе место**в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Занятия по физической культуре проводятся не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп  осуществляется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности. Дети старшего дошкольного возраста два раза в неделю посещают бассейн.

**Третье место**отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую ДА каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ. При этом, следует помнить, что ДА оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

ДА детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и прочее. Разброс индивидуальных показателей ДА детей в течение одного дня пребывания их в дошкольном учреждении составляет у четырехлетних детей - 8200-10800, у пятилеток - 10800-13600 движений, у шестилеток- 12500-15200 движений, у семилеток - от 13000 до 15500 движений.

В зависимости от степени подвижности детей   необходимо распределить их  на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). С помощью разных педагогических приемов добиватся постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, можно  проводить во время прогулки и в вечерние часы, когда спортивный зал свободен.

Содержание такой работы должно  включать разнообразные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно выраженных двигательных навыков и физических качеств детей. Двигательные задания  предлагаются детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня ДА детей. Так, детям с высоким уровням ДА предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий. Детям с низким уровнем ДА - на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения  на другое. К детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.

***Организация двигательного режима***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов. к школе группа** |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по  физкультуре  или муз) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 40-50 мин 1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин 2 раза/год | 40 мин 2/год | 60-90 мин 2/год | 60-90 мин 2/год |
| День здоровья | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Прогулки, походы |  |  | 1 час 1 раз/квартал | 1,5 часа 1 раз/квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

Литература:

1. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» №1 за 2004 г., статья «Организация самостоятельной двигательной деятельности»