МБДОУ детский сад «Радуга»

**Двигательный режим детей дошкольного возраста**

**в соответствии с требованиями ФГТ**

Воспитатель:

Королькова А.П.

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 для детей была обеспечена педагогически целесообразная среда. 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.

Двигательной деятельностью нужно наполнять перерывы между занятиями. Если на них большая нагрузка досталась мышцам рук (рисование, лепка, то в промежутках между занятиями проводится упражнения с движениями рук, их энергичным сжиманием и разжиманием, потряхиванием кистей. Иногда можно использовать хороводные игры, игры соревновательного характера.

На формирование двигательных навыков у детей положительное влияние оказывает музыкальное сопровождение. Музыка способствует координации, ритмичности движений (ходьба, бег). Дети приучаются согласовывать свои движения с темпом, указанным воспитателем при помощи музыки. Ярко выраженный характер музыки (веселая пляска, бодрый марш) сказывается и на характере движений. Движения детей становятся более выразительными, четкими.

Музыка и движение связаны между собой содержанием и формой. У любого человека музыкальное сопровождение всегда вызывает непроизвольную моторную реакцию. Использование музыки на физкультурном занятии является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности. Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций.

Имитационным движениям (сказочных животных) можно обучать детей на физкультурных и музыкальных занятиях, в свободной деятельности. Передавать характер персонажей в движении помогает музыка. При обучении детей средствам речевой выразительности необходимо использовать знакомые и любимые сказки, которые сконцентрировали всю совокупность выразительных средств русского языка и предоставляют ребенку возможность естественного ознакомления с богатой языковой культурой русского народа. Кроме того, именно разыгрывание сказок позволяет научить детей пользоваться разнообразными выразительными средствами в их сочетании (речь, напев, мимика, движения).

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Крупнейший педагог и педиатр Е. А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера».

Можно рекомендовать следующее:

1. по возможности включать в занятия по развитию речи разнообразные двигательные действия и задания, рассматривать их как своего рода физкультминутки;

2. чтобы каждый ребенок был активен, полезно дидактический материал вносить по количеству детей;

3. занятия с куклами лучше всего проводить в разной обстановке: за столами, в игровом уголке, на прогулке и т. д. ;

4. чтобы дети могли перенести игровые действия с куклами в самостоятельную деятельность, полезно воссоздавать игровую обстановку занятий во время самостоятельных игр;

5. предусматривать двигательные действия и задания во всех видах занятий по развитию речи с малышами.

Обязательным условием правильной постановки обучения в детском саду является учет состояния здоровья и физического развития детей, индивидуальный подход к ребенку, создание гигиенической обстановки.

Без правильной организации обучения, тщательно продуманной методики проведения занятий нельзя добиться положительных результатов. У детей образуются правильные навыки движений только в результате постоянного их повторения и закрепления в определенной последовательности.

Здоровье ребенка – дошкольника во многом зависит от правильной организации в дошкольных учреждениях оздоровительной и психического здоровья детей, формированию двигательной активности как взрослого, так и ребенка, от уровня подготовки взрослого, который должен быть для ребенка носителем здорового образа жизни.