

**Организация двигательного режима  
в дошкольном образовательном учреждении**

*Коробицына Людмила Павловна,  
инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад № 19  
Россия, Богданович*

Приобщение человека к ценностям физической культуры, превращение их в достояние конкретной личности возможны только через двигательную активность (ДА).

На сегодняшний день условия современного города нередко приводят к гиподинамии, которая наблюдается и в дошкольном возрасте. В результате страдает общее развитие организма детей. В связи с этим проблема малоподвижного образа жизни актуальна и волнует педагогов дошкольных учреждений.

Именно режим двигательной активности, грамотно выстроенный, во многом обуславливает гармоничное развитие личности ребенка в целом. В условиях дошкольных образовательных учреждений важен воспитательный процесс, направленный на развитие двигательной сферы.

Возрастные индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организационной деятельности, так ее характером и содержанием. Особенно велика роль взрослых в целенаправленном руководстве двигательной деятельностью детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. В дошкольном учреждении и семье акцентируется внимание на интеллектуальном развитии, не придавая значимости физической активности ребенка.

Особенности формирования двигательных умений и навыков у детей определены многочисленными исследованиями. Более того, выявлены факторы, которые способствуют этому. Как считают ученые, для каждого двигательного действия важно определить возраст детей, в котором движение усваивается легче. Если эти сроки пропущены, формирование навыков значительно усложняется. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций.

В период дошкольного возраста выделяют третий, пятый и седьмой годы жизни. В эти критические периоды происходит не только количественный рост, но и качественная перестройка функций основных систем организма. Факт этот создает предпосылки для целевого воздействия средств физической подготовки, направленных на формирование двигательных навыков. Движения и физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого из детей.

Наше ДООУ работает по программе В.А. Вераксы «От рождения до школы». Содержание которой, направлено на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, но не полно в области планирования разнообразных методов и способов организации двигательных действий ребенка. Приоритетным направлением нашего ДООУ является физическое развитие воспитанников, которое формируется через двигательную активность средствами физической культуры.

Исходя из того, что планирование создает условия для конечного решения педагогических задач, была составлена модель двигательного режима. В модели представлен перечень разных занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации. Данная модель ориентирована на комплексное физическое воспитание детей - дошкольников. Их учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с навыками личной гигиены.

Считаю, что рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, как традиционного, так и инновационного характера, представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий. Сочетание и построение занятий разное, каждый из видов в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

- Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.
- Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.
- На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.
- Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.
- Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.
- Индивидуальная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.
- Корригирующая гимнастика решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Планируя действия по выполнению двигательного режима, была выявлена проблема в организации предметно-развивающей среды, для удовлетворения потребностей и интересов самого ребенка. В связи с этим мы изготовили нестандартное оборудование. Мною было отмечено, что с ярким, многофункциональным оборудованием дети намного быстрее и качественнее усваивают все виды движений, с удовольствием занимаются и играют в детском саду и дома. ДООУ является базовой площадкой по нестандартному оборудованию. Нами были оформлены брошюры и альбом по использованию и применению его для педагогического сообщества ГО Богданович. Интерес, игра, предметная среда являются главными

побудительными стимулами для детей. Поэтому в системе работы со старшими дошкольниками руководствовалась следующими педагогическими формулами:

- от удовольствия к привычке, от привычки к потребности;
- мотивация – эмоции – разнообразие – радость;
- двигательная активность – здоровье.

С целью повышения двигательной активности и эмоциональной окрашенности физической деятельности нами проводились разные виды утренней гимнастики. Сделав анализ их отрицательных и положительных сторон, предпочтение было отдано традиционному виду гимнастики. Как показывают наблюдения специалистов дошкольного образования, ДА резко падает к пятнице. Опираясь на данный факт, мы распределили проведение гимнастики следующим образом: с понедельника по четверг традиционного характера, в пятницу - игрового, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика, оздоровительный бег. Это позволило вовлечь весь организм ребенка в деятельное состояние, поднять эмоциональный тонус, дать наибольший оздоровительный эффект в течение всей недели.

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок – это один из важных режимных моментов. В сотрудничестве с воспитателями было составлено перспективное планирование развития движений на прогулке, где учитывалось:

- распределение игр в зависимости от времени, распорядка и дня недели;
- возрастные и индивидуальные особенности;
- учет соотношения нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на воздухе) с ежедневными играми и упражнениями;
- соответствие содержания игр и упражнений времени года;
- рациональное использование оборудования и инвентаря.

Распределение двигательного материала помогло воспитателям целенаправленно руководить двигательной активностью детей и решать задачи, выполняемые в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

- Дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями.
- Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях.
- Занятия по физической культуре - это основная форма развития оптимальной ДА детей.

Нами были распределены занятия по физической культуре в течение учебного года (для детей старшего дошкольного возраста представлено в виде таблицы 1).

№ п/п	13	Количество занятий по месяцам									Итого за год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Тематическое	4	3	1	4	4	4	2	2	1	25
2	Сюжетно-игровое	1	4	6	5	5	5	5	5	3	39
3	Игровое	1	4	4	2	2	2	4	4	2	25
4	Валеологическое	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Контрольно-проверочное	5	-	-	-	-	-	-	-	5	10
Итого за месяц		12	2	2	2	2	2	2	2	2	108

Типы физкультурного занятия были выбраны в зависимости от возраста детей, поставленных задач обучения, места и условий проведения. Тематические занятия, посвященные какому-либо одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в баскетбол, бадминтон и т.д. проводятся в большей части на воздухе, поэтому их планирование осуществлялось с учетом времени года. В зимнее время года занятия проводятся на лыжах. Детский сад обеспечен достаточным количеством лыж, что позволяет достигать высоких результатов в обучении детей и участвовать в лыжных соревнованиях ГО Богданович. По этим же критериям был распределен и игровой тип занятия. В отличие от тематического специфика сюжетно-игровых занятий строится на физических упражнениях, органично сочетаемых с сюжетом занятия (по профессиям, по сказкам и т.п.).

Один раз в месяц на валеологическом занятии дети получают знания о своем организме и его деятельности. В сентябре и мае для оценки количественных и качественных результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и развитии физических качеств, проводится контрольно-проверочное занятие. Основная цель занятия – выявление ошибок в технике выполнения движений и их устранение. Данный тип занятий помогает изучить особенности моторного развития детей и определить средства и методы развития движений. Таким образом, рациональное распределение нами двигательной активности детей в многообразии условий физкультурно-игровой среды, формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Ежегодные анализируемые результаты проводимых углубленных медицинских осмотров детей показывают, что часть детей имеет отклонения в состоянии здоровья. Проблема состоит в том, что наблюдается ежегодный прирост детей с нарушением осанки и плоскостопия.

Одна из причин – большая часть детей приходит в детский сад уже с нарушением опорно-двигательного аппарата. Для таких детей мною была создана студия «Будь здоров» для коррекции осанки и плоскостопия и разработана программа, цель которой – получение знаний о способах сохранения и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Выработка правильной осанки и недопущение развития плоскостопия – индивидуальный и сложный процесс, продолжающийся длительное время. Наряду со стандартным оборудованием на занятиях широко используется и нестандартное, помогающее поддержать интерес детей к выполнению физических упражнений: например, яркие «мешочки с песком» способствуют формированию стереотипа правильной походки и осанки, мягкий инвентарь «гибкие палки» помогает выполнять корригирующие упражнения, проводить подвижные игры. Все занятия проводятся в форме игры, что помогает развить активность и создать предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательных навыков. Для работы в студии «Будь здоров» мы использовали корригирующую гимнастику, как одно из средств, позволяющих эффективно укрепить мышечный корсет.

Студия «Будь здоров» работает в контакте с педагогами и родителями. Повышая компетентность родителей в вопросах воспитания здорового ребенка, мы привлекаем их к участию в наших занятиях, что позволяет им на практике обучаться приемам самостоятельной и индивидуальной работы в домашних условиях.

Используя разные формы и средства проведения занятий, мы выработали у детей устойчивый интерес и потребность ведения здорового образа жизни к необходимости формирования своего здоровья. Право ребенка на дополнительное образование представлено в ДООУ спортивной секцией «Чемпиошка», для развития физических качеств: ловкости, быстроты, через традиционные для Урала спортивные игры с мячом.

Для развития кистей рук используем нестандартное оборудование, например, тренажер «Поймай мяч ловушкой» развивает ловкость, меткость; пособие «Кольцо ловкости» также способствует развитию ловкости, терпения.

Сравнительный анализ показателей физического развития за последний год у детей, посещающих и не посещающих кружок дал следующие результаты: дети первой группы 70% показали высокий уровень владения мячом, второй только 50 %. Из вышесказанного можно сделать вывод, что занятия в секции повышают двигательную активность у детей и помогает им легче освоить программный материал.

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

По результатам анкетирования родителей мы выявили проблему: родители не придают особую значимость роли двигательной активности в

укреплении здоровья дошкольников и соотношению времени, в течение которого ребенок сидит и активно двигается.

Имея положительный опыт по использованию нестандартного оборудования, мы разработали проект по совместной деятельности с родителями «Как сохранить здоровье». В проекте предусмотрено обучение родителей изготовлению, использованию нестандартного оборудования, обогащение их знаний о здоровье семьи и как его сберечь.

Цель проекта: повышение двигательной активности ребенка через оснащение домашнего мини - стадиона нестандартным оборудованием.

Задачи:

1. Обучить родителей изготовлению и использованию нестандартного оборудования.
2. Сформировать мотивацию к потребности здорового образа жизни в семье.

Был составлен план работы с родителями, где предусмотрены нетрадиционные формы: индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды

в домашних условиях, организации практикумов – демонстрации вариантов использования спортивного инвентаря, проведение физкультурных досугов и праздников и т.д.

Реализация проекта позволила добиться следующих результатов:

- мотивация родители и дети на ЗОЖ;
- развитие среды домашнего мини-стадиона и пополнению нестандартным оборудованием;
- овладение родителями технологией изготовления и применения нестандартного оборудования.

Итоговый анализ соотношения двигательной деятельности в режиме дня ДООУ показал, что общая продолжительность двигательной активности детей составляет 62% от периода бодрствования.

Таким образом, в ДООУ создается оптимальный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей ребенка, улучшению его работоспособности и закаленности, является эффективным средством формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Тем самым мы приблизимся к основной цели физического воспитания дошкольника – подготовка его опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам в школе. Ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, имея хорошую физическую подготовку. Обеспечивая этим подготовку к обучению на следующую ступень образования.

Следует сказать о том, что на сегодняшний день всё возрастающий интерес к двигательной активности детей дошкольного возраста объясняется развитием государственной социальной политики, приоритетными программами, в том числе теми, которые направлены на оздоровление населения и дальнейшее развитие ребенка.

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. // М.: Просвещение, 1992.
2. Березина Н.О. Анкетирование родителей по вопросам состояния здоровья ребенка и его образа жизни в семье. // Справочник старшего воспитателя ДОУ. №8. 2008. С. 63.
3. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду// М.: Мозаика, 2005.
4. Егоров Б.Т. Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольников. // Справочник старшего воспитателя ДОУ. №1. 2008. С. 64
5. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2003.
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград.: Учитель, 2007.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения для дошкольника М., Просвещение, 1999.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика (3-7 лет). М.: Владос, 2001.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2002.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Владос, 2009.
11. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2007.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2002.
13. Рунова М.А. Физическая готовность детей к школьному обучению // Справочник старшего воспитателя ДОУ. №1. 2008. С. 30.
14. Рунова М.А. физкультурно-оздоровительная работа с детьми, имеющими нарушение опорно-двигательного аппарата // Справочник старшего воспитателя ДОУ. № 8. 2009. С. 4
15. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе. М. Просвещение, 1993.