



**Физическое развитие детей через  
оптимизацию двигательной  
активности в режиме дня ДОУ**

**Двигательная активность является естественной потребностью организма человека.**

**Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.**



# Создание системы двигательной активности в течение дня

Важность проблемы развития двигательной активности детей определяет несколько **задач**:

- увеличение двигательной активности;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта;
- повышение интереса детей к различным видам двигательной деятельности;
- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

**Ожидаемый результат:** решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Формирование у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни.

# Формы двигательной деятельности

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.
-



# Оптимизация режима двигательной активности

## ➤ Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия (в том числе на воздухе);
- физкультурные минутки;
- динамические переменки;
- бодрящая гимнастика после сна;
- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика.



## ➤ Частично – регламентированная деятельность:

- спортивные досуги на воздухе и в помещении;
- спортивные праздники на воздухе и в помещении;
- музыкально – ритмические упражнения (на музыкальных занятиях);
- спортивные, подвижные, народные игры на воздухе и в помещении;
- дни здоровья;
- экскурсии.



## ➤ Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.

# Регламент активной деятельности дошкольника

- Утренняя гимнастика. Ежедневно. Длительность 10-15 мин.
- Двигательная разминка. Ежедневно во время перерыва между занятиями.
- Физкультминутка. На каждом занятии с преобладанием статических поз. Длительность 3-5 мин.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 25-30 мин.
- Оздоровительный бег (в теплое время года) 2 раза в неделю во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
- Индивидуальная работа по развитию движений (в теплое время года) Во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
- Закаливающие процедуры: босохождение по «дорожке здоровья», контрастные воздушные ванны. Ежедневно, после дневного сна. Длительность 7-10 мин.

# Регламент активной деятельности дошкольника

- Учебные НОД.
  - Физическая культура в помещении (в зависимости от возраста 15-30мин) 2 раза в неделю.
  - Физическая культура на свежем воздухе (в зависимости от возраста 15-30мин). 1 раз в неделю.
- Самостоятельная активность.
  - Самостоятельная двигательная деятельность. Ежедневно, во второй половине дня, под руководством воспитателя, в помещении или на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
- Физкультурно-массовые мероприятия.
  - Дни здоровья. 1 раз в квартал.
  - Неделя здоровья. Организуется на летних каникулах (июнь).
  - Спортивные соревнования: осенние и весенние олимпийские игры. 2 раза в год.
  - Физкультурные праздники. 1-2 раза в год. Проводит инструктор по физвоспитанию.

# Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, считаем необходимостью определить приоритеты в режиме дня.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. к ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

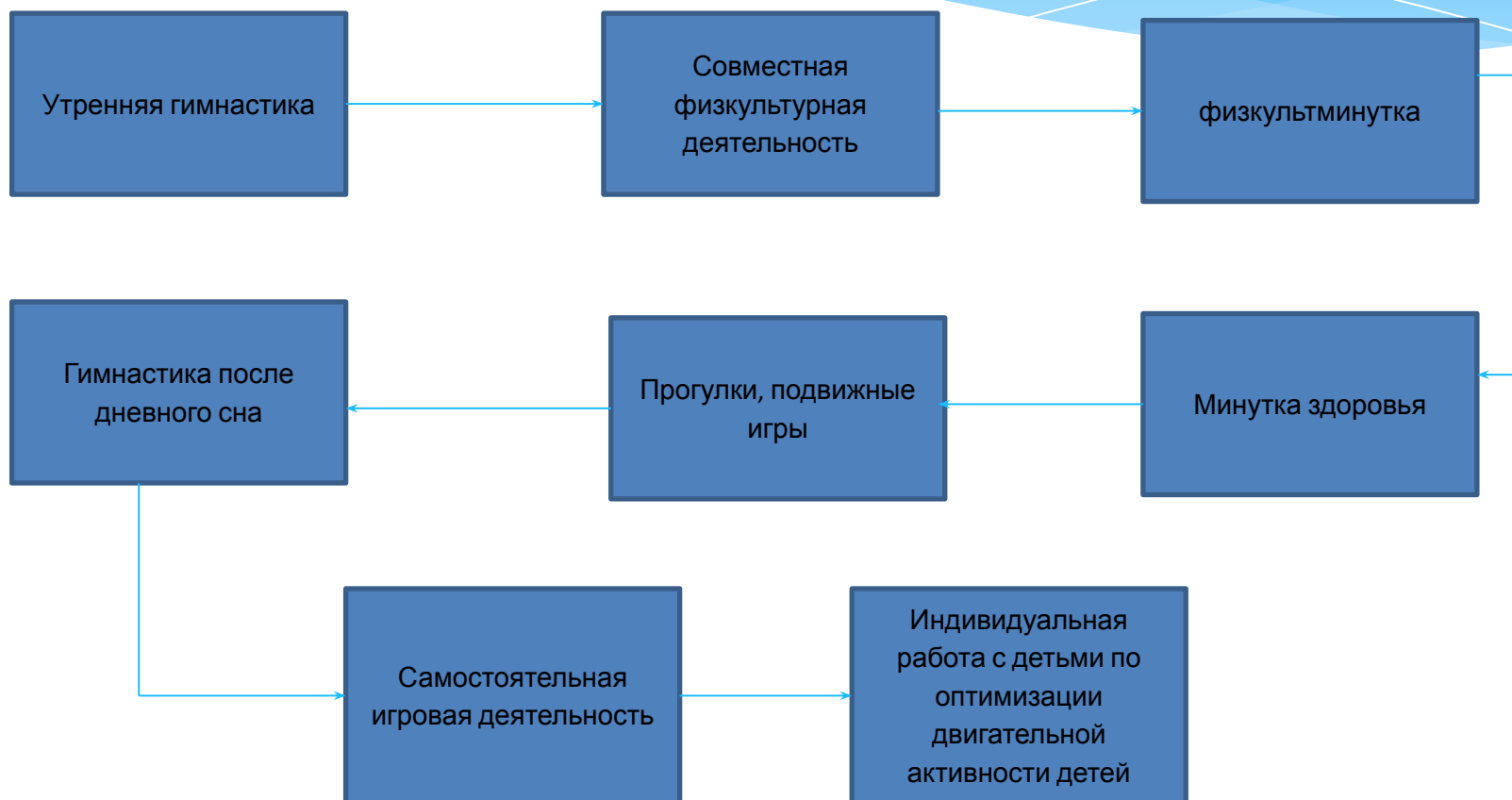
**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

В двигательный режим также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях детского сада).

Все вышеописанные формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.



# Модель (цепочка) двигательной активности в режиме дня



# Роль утренней гимнастики в двигательной активности дошкольников

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

**Цель утренней гимнастики** – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности.

**Задачи утренней гимнастики** – закрепить двигательные навыки и умения.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.



# Совместная деятельность по физической культуре

Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.



# *Физкультурные минутки*

Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается текстровкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.





# Минутка здоровья

Дыхательная гимнастика проводится после физкультминутки для восстановления дыхания.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

- \* 1.«Чудо-нос»
- \* -Носиком дышу, дышу свободно.
- \* Глубоко и тихо, как угодно.
- \* Выполню задание, задержу дыхание...
- \* Раз. Два, три, четыре - снова дышим глубже, шире.
- \* 2.Дыхательная медитация. Сесть прямо. Закреть глаза, представить, что вдыхаем аромат цветка.
- \* 3. «Охота». Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т.д.)
- \* 4. «Шарик». Воспитатель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт 1, 2, 3, 4-дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.
- \* 5.Скороговорки музыкальные. После глубокого вдоха поётся любой слог, например: бе-бе-бе. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.





# Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки

**Прогулка** – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке планируем так, чтобы была обеспечена системность, последовательность подачи всего программного материала, способность закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей.



# Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки

**Основными задачами,** решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками и старших детей с малышами.



# Гимнастика после сна

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Необходимо провести после тихого часа бодрящую гимнастику. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной активности.



# Самостоятельная игровая двигательная деятельность детей

Самостоятельная игровая деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.





# Вечерняя прогулка, подвижные игры

Большие возможности для гармонического развития ребенка заложены в процессе работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость





# Индивидуальная работа с детьми по оптимизации двигательной активности.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию не менее важна в двигательном режиме дня. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям мы должны не только предлагать ребенку правильно выполнять упражнение, например, по его образцу, но и постараться вызвать интерес к задаче.

