

# Лекция 3.

## Организация двигательного режима и закаливающих процедур в дошкольном образовательном учреждении

Часть 1.

Двигательная активность  
и двигательный режим в ДОУ

# Значение движений для развития детского организма

- **Движение** является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.
- Двигательная активность расширяет функциональные возможности развивающегося организма и совершенствует двигательную деятельность, становление которой происходит в дошкольном детстве.
- В двигательной активности закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности.
- Недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме

# Понятие «двигательная активность»

Под **двигательной активностью** понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

**Двигательная активность** - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Выделяют:

- регламентированную двигательную активность;
- частично - регламентированную двигательную активность;
- нерегламентированную двигательную активность.

# Понятие «двигательная активность»

- **Регламентированная двигательная активность** представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.
- **Частично-регламентированная двигательная активность** - это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время подвижных игр).
- **Нерегламентированная двигательная активность** включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

## Формы организации двигательной активности (двигательной деятельности)

- Утренняя гимнастика
- Занятия по физической культуре
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Физические упражнения
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Индивидуальная работа по развитию движений

Уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется:

- **Возрастом** (максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, т.о. потребность детей в двигательной активности достаточно высока)
- **Индивидуальными особенностями ЦНС** (высокая возбудимость НС и относительно слабое развитие тормозных процессов)
- **Состоянием здоровья**
- **Внешними условиями** (гигиеническими, социально-бытовыми, климатическими и др.)

## Педагогические требования к организации двигательной активности:

- Учет индивидуальных возможностей отдельных детей, согласование педагогической деятельности с медицинским работником
- Учет факторов, влияющих на уровень двигательной активности
- Учет физиологической потребности организма в движении (высокий уровень ДА, низкий уровень ДА)
- Создание условий (среды) для разнообразной двигательной активности детей
- Рациональная организация двигательной активности (один вид двигательной деятельности должен дополнять и обогащать другой, достаточная моторная плотность и разнообразное содержание занятий; организация активного отдыха)
- Умелое руководство воспитателя всеми видами двигательной деятельности дошкольников



## Двигательный режим

- Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от **двигательного режима**, который установлен в детском учреждении и дома.
- Совокупность форм двигательной активности ребенка создает определенный **двигательный режим**, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.



# Оценка двигательного режима

## Прямые показатели:

- показатели, получаемые после выполнения дошкольниками контрольных упражнений (бег на 30 м на скорость, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание вдаль);
- уровень развития у ребенка физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений.

## Косвенные показатели

- Качество сна
- Уровень двигательной активности
- Характер поведения

## Домашнее задание (самостоятельная работа студентов):

Разработка рекомендаций по организации питания детей в дошкольном учреждении и семье :

- Принципы организации питания в дошкольном учреждении
- Принципы организации питания в семье
- Питание в период адаптации
- Питание аллергически настроенных детей
- Питание часто болеющих детей

**Требования к содержанию отчета:** Рекомендации по организации питания детей в дошкольном учреждении и семье. Целевые группы: родители, персонал ДООУ

## Литература:

- Бабичева Н.И. Рациональное питание дошкольников в семье и ДООУ // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2011. - №4. – С.16-20
- Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДООУ // Приложение к журналу «Управление Дошкольным образовательным учреждением» / Колл.авт. – М.: Творческий центр «Сфера». – 2006. - С. 72-79