

Белкина Елена Васильевна

воспитатель

Молчанова Любовь Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №40»

г. Белгород, Белгородская область

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ДОШКОЛЬНИКОВ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: авторы статьи раскрывают необходимость повышения двигательной активности дошкольников и различные формы организации этой активности в режимных моментах дня.

Ключевые слова: двигательная активность, гимнастика, прогулка, динамическая пауза дошкольники.

В исследованиях современных ученых очень важное место уделяется организации двигательной деятельности ребенка дошкольника. Это связано с несколькими причинами. Одной из причин является неоправданная организация образовательной деятельности по школьному образцу (за столами), что в свою очередь ведет к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. ФГОС ДО призывают педагогов использовать соответствующие возрасту ребенка дошкольнику виды деятельности. Вместе с тем необходимо насыщать деятельность детей интересными движениями в различные режимные моменты, организовывать соответствующую предметно-пространственную среду, учитывать при организации индивидуальные особенности детей.

Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- традиционный комплекс утренней гимнастики;
- утренняя гимнастика в игровой форме;
- утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;
- утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;

– утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7–15 минут. Необходимо использовать различные варианты гимнастики:

- закаливающие процедуры и самомассаж;
- гимнастика игрового характера с предметами и без;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Важное место в решении задач по повышению двигательной активности дошкольников занимает прогулка. Для прогулки подбираются подвижные игры с учетом возрастных и психофизических особенностей детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки, подскоки на месте и т. д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Основными задачами проведения подвижных и спортивных игр, физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательной активности детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование, имеющихся у детей навыков в основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Значение динамических пауз и физкультурных минуток заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем организации двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики ребенка. Физкультурные минутки и динамическая пауза в процессе непосредственно образовательной деятельности могут быть проведены сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются, или с

выходом на свободную от столов территорию группы. Данные формы двигательной-игровой деятельности состоят из двух-трех упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Все это выполняется в течение 1–2 минут. Физкультурная минутка или динамическая пауза могут включать ритмические движения. Ритмический рисунок ребенок может выполнять самыми разными способами: хлопками, наклонами, бегом, прыжками. Для детей дошкольного возраста наиболее интересна стихотворная форма таких игр-упражнений, так же можно выполнять под детскую песенку или стихотворение. Движения должны быть простыми, непринужденными, сочетаться со словом или музыкой. При использовании ритмических движений у детей развиваются пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики, выразительность голоса, мимика.

При планировании двигательной-игровой деятельности в режимных моментах необходимо учитывать медико-гигиенические требования к последовательности, длительности, особенностям проведения различных режимных процессов, предусматривать чередование организованной и самостоятельной двигательной-игровой деятельности детей (свободная деятельность ребенка должна составлять не менее 40% от объема регламентированной деятельности, в том числе на воздухе 3–4 часа в течение дня в зависимости от времени года [1].

Список литературы

1. Макарова Л.И. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях: учеб. пособ. / Л.И. Макарова, И.Г. Погорелова; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 52 с.