

Консультация для родителей «Организация двигательного режима дошкольников в течение дня»

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. 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.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений и физкультурные праздники. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребёнок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование, устойчивость приобретаемых навыков и самостоятельное приобретение их ребёнком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путём одних занятий. Чтобы дать детям возможность упражняться и самостоятельно применять навыки в своей деятельности, воспитатель использует в установленном режиме дня различные формы работы.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определённого числа физкультурных занятий в неделю, воспитатель в течение дня обязательно предусматривает время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляет возможность детям самостоятельно объединяться и играть или упражняться.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Для стимулирования двигательной активности в группе, на участке

Разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. В процессе индивидуального в удобном для ребёнка темпе, он, осознанно воспринимая задание и опираясь на указанные ему ориентиры, выполняет его. В этих случаях индивидуальное обучение не только способствует освоению данного двигательного действия, но и развивает ребёнка, активизирует его мыслительную деятельность. Объединение детей в небольшие группы целесообразно также при проведении

подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна).

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного режима, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства.