**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Оздоровительно-игровой час**

Движение является одним из универсальных проявлений жизнедеятельности человека. Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и его физическое развитие.

Наблюдения врачей говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило – страдающим каким-либо недугом. К сожалению, не зная этого, детей нередко заставляют вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» – это биологический закон, который должны знать все.

Упражнения скелетных мышц обеспечивают производство энергии, необходимой для поддержания температуры тела и высокого уровня обменных процессов. Чем выше деятельность скелетных мышц, тем гармоничнее обмен, полноценнее функция органов и систем. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам, инфекции, благоприятно влияет на регуляцию физико-химических процессов в тканях.

Движение – средство гармоничного развития личности. Это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие и деятельность мозга, различных его отделов. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Развитие двигательных умений и их качество имеют значительный диапазон и зависят не только от индивидуально-типологических особенностей ребенка (генетические свойства), но и от условий воспитания, от правильного режима сна, бодрствования, питания, занятий гимнастикой.

Для ребенка раннего возраста характерна склонность к усилению процессов возбуждения и торможения. Оптимальная возбудимость головного мозга, способствующая нормальному протеканию физиологических процессов, во многом зависит от развития двигательного анализатора, от его совершенства, от двигательной активности. Особую роль в поддержании оптимальной возбудимости коры головного мозга играет положительный эмоциональный тонус (радостное состояние), наилучшим образом реализуемый в игре.

Игровая деятельность в сочетании с контрастными воздушными ваннами, дополнительные физические нагрузки на игровой площадке положены в основу оздоровительных методик, предлагаемых Н.Д. Гореликом, Ю.Ф. Змановским, Б.С. Годуном и др. Авторы отмечают хороший оздоровительный эффект таких занятий, проявляющийся в снижении заболеваемости детей, улучшении их нервно-психического состояния, физического развития, физической подготовленности. Данные исследований показывают, что улучшение условий физического воспитания в ДОУ позволяет в 2 раза снизить заболеваемость ОРВИ, облегчить ее течение у заболевших, в 1,5 раза уменьшить число нарушений опорно-двигательного аппарата.

В основе традиционных методик физического воспитания в дошкольных учреждениях лежит схема формирования двигательных навыков, заложенная еще в первой трети XX столетия (учение И.П. Павлова). Взрослый демонстрирует движение-дети многократно его воспроизводят, образуется динамический стереотип (навык) с переносом усвоенного образца в новые ситуации и окончательным его закреплением. Положительный результат – прочно усвоенный моторный навык. Культура как элемент «физической культуры» присутствует в традиционной теории и практике физического воспитания детей номинально. Ценностным ориентиром традиционного физического воспитания в ДОУ были и остаются принятые в нем нормативные способы организации двигательной активности. Педагогическая работа фактически подменяется тренерской, которую и осуществляет более или менее успешно инструктор по физическому воспитанию, хотя более необходима квалификация воспитателя-инструктора. Альтернативой такому спортивному воспитанию предложены и вошли в практику дошкольного воспитания подвижные игры, но они нередко превращаются в способ моторного натаскивания детей.

Сосредоточивая свои усилия на моторном тренаже, традиционная практика, по существу, снимает задачу одушевления движений, развития двигательного воображения, представляющего собой проекты будущих движений, которые ребенку предстоит воплотить в новых, нестандартных ситуациях.

Полезна в таких случаях сюжетно-ролевая игра, которая периодически прерывает двигательную деятельность детей. В ней дети сталкиваются с необходимостью оперативно перестраивать образы или создавать новые. Образ несет в себе специфический код того целостного психосоматического состояния, которое должно сопутствовать построению и творческому выполнению какого-либо движения. Свободное построение ребенком двигательного образа способствует развитию его двигательных навыков. Задача педагога – подобрать эти образы в предлагаемой игре.

В дни плановых физкультурных занятий движение обусловливает около 10 % времени активного состояния ребенка; 22–25 % времени занимают подвижные игры во время прогулок, еще 10–15 % дают активные перемещения, утренняя гигиеническая гимнастика, трудовые процессы и т. д., обусловливая в совокупности с вышеперечисленными режимными моментами около 45–50 % времени пребывания в детском саду. Без активного движения дети проводят более 50 % времени, в то время как оптимальной опорной плотностью движений для них является 70–75 %. В структуре малоподвижных моментов около 25 % занимает дневной сон, около 10–12 % – питание, 6–8% – вынужденное ожидание при подготовке к еде, 15–17 % – занятия за столом.

Неблагоприятная картина гипокинезии у воспитанников ДОУ еще более усугубляется при скрытом хронометраже, когда воспитатель не знает, что является объектом исследования. В 7 случаях из 10 имеет место необоснованный отказ от второй прогулки (наблюдения проводились в ноябре-декабре месяце), в 4 случаях из 10 – сознательное ограничение подвижности: воспитатель усаживает детей на стульчики в каре и заставляет смирно сидеть, пока отсутствует по каким-либо делам, оставляя одного из детей старшим, который потом сообщает, кто и как себя вел. Для ребенка обездвижение – самое страшное наказание. Оно может продолжаться от 10 до 30 мин и неблагоприятно отражается не только на физическом, но и нервно-психическом состоянии детей.

Проведенный хронометраж показал также уменьшение почти на треть двигательной активности детей за счет отсутствия тех режимных моментов, которые должны быть двигательно насыщенными. Это касается прогулок без организации подвижных коллективных игр, пока воспитатели смежных групп на участке обмениваются последними новостями. Часть детей при этом отказывается от активного отдыха, предпочитая пассивные прогулки.

Необходимо дополнительно искать пути профилактики гипокинезии у детей в ДОУ. Борьба с гиподинамией в детстве – важное звено в первичной профилактике ожирения, атеросклероза, остеохондроза, ишемической болезни сердца и других хронических неспецифических заболеваний взрослых. Доказано, что формирование их начинается в детстве. Чем раньше будут приняты меры к сохранению и укреплению здоровья, тем они будут эффективнее.

Помимо общеорганизационного совершенствования проведения плановых режимных мероприятий (утренней гигиенической гимнастики, уроков физкультуры, прогулок и пр.), советуем обратить внимание на возможность использования для целенаправленной игровой деятельности периода от дневного сна до усиленного полдника, отодвинутого по режиму на 1 час. Этот полуторачасовой промежуток времени естественно вписывается в режим дня как оздоровительно-игровой час, позволяющий провести обязательные закаливающие процедуры, повысить двигательную активность детей за счет организованной игровой деятельной, а также вызвать у ребенка за счет активных энергозатрат аппетит к моменту приема усиленного полдника.

**Общие требования к проведению оздоровительно-игрового часа**

Оздоровительно-игровой час проводится воспитателем группы ***ежедневно после дневного сна*** непосредственно в помещении спальной и групповой в холодный период года и на участке – в теплый период года. Занятия групповые, несколько большей, чем урок физкультуры, продолжительности (до 25–30 мин у младших и до 35–40 мин – у старших дошкольников). У детей младшего возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой, показом, у старших детей – преобладает слово или слово сочетается с показом. Рекомендуемая структура оздоровительно-игрового часа для детей дошкольного возраста представлена в *табице.*

*Таблица .* **Структура оздоровительно-игрового часа**



Наиболее универсальной и эффективной является форма тренировочного занятия. Оно не всегда похоже на традиционный урок, но основные компоненты урока (подготовительная, основная и заключительная части) должны присутствовать при любой форме организации занятия.

Цель разминки – обеспечить постепенную подготовку функциональных систем ребенка к более интенсивным нагрузкам. В период разминки необходимо наиболее тщательно подготовить те мышечные группы, которые будут в наибольшей степени задействованы в основной части занятия. Обычно в разминке используются разнотемповая ходьба, бег, имитационные прыжки и т. п. Упражнения для разминки с участием различных групп мышц (1–2 мин), дыхательные упражнения (2–3 мин).

Основная часть занятия посвящается развитию физических качеств или обучению движениям путем выполнения гимнастических упражнений с различными предметами в игровом или эстафетном режиме (12–15 мин) и подвижной сюжетно-ролевой игры (12–15 мин). Наиболее сложные движения разучивают в начале основной части занятия, а развивать и совершенствовать физические качества лучше в следующей последовательности: упражнения на координацию, быстроту, силу, выносливость. Длительность основной части от 20-2 5 мин у младших дошкольников, до 25–30 мин – у старших.

В заключительной части занятия – спокойная ходьба, упражнения на расслабление, легкий бег трусцой, дыхательные упражнения (2–3 мин). Занятие проводится с детьми, одетыми в облегченную спортивную форму (вначале в майке и трусиках, затем – только в трусиках), босиком, в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха от 16 до 20°, с постепенным снижением в зависимости от физической активности детей до 12°. Температурный режим оздоровительно-игрового часа при совмещении его с пульсирующим микроклиматом, подробно описан в методическом пособии по закаливанию детей.

В дни проведения оздоровительно-игрового часа урок физкультуры не исключать. Несколько снижают двигательную игровую нагрузку и обращают особое внимание на специальные закаливающие процедуры (влажные обтирания, контрастные ножные ванны и пр.).

Современная концепция организации физической культуры в детском саду предполагает использование подвижных игр как основного компонента плановых физкультурных занятий, входящих составной частью в «Программу воспитания в детском саду». ***Дети учатся жизни играя.*** Именно в играх они вступают в разные, порой сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Для детей все вокруг – это веселая, радостная и увлекательная игра. Если она им нравится, они готовы много раз подряд играть в одну и ту же игру.

***У дошкольников все занятия, которые воспитатель проводит по физкультуре, сводятся к игре.***

Игровой процесс в ДОУ должен быть ориентирован на соблюдение требований, в которых игры должны:

• влиять на психофизиологическое развитие детей;

• развивать моторные умения;

• организовывать детей для коллективного действия;

• легко усваиваться детьми;

• по мере возможности проводиться на свежем воздухе;

• легко усваиваться педагогами для проработки с детьми;

• не требовать особых приспособлений и пособий. Впервые мысль о необходимости придать дополнительным игровым действиям ежедневный режимный характер была выдвинута Ю.Ф. Змановским. Помимо 10-15-минутной игры, он ввел в занятия разминку, физкультурную часть (гимнастические упражнения различной направленности) и заключительную часть, в которой большое значение придавал дыхательной гимнастике.

Затем было предложено сочетать с играми прием воздушных ванн: дети проводили игры в полуобнаженном виде – вначале в открытых майках, трусиках, носках и тапочках, а в дальнейшем – только в трусиках и тапочках. Дозировка воздушных ванн колебалась от 7 до 28 мин и находилась в тесной связи с температурными условиями и интенсивностью физического напряжения. Так стали сочетаться ***применение физических упражнений в виде подвижных игр и закаливающие процедуры,*** были разработаны их основные положения:

• подвижные игры и упражнения должны вовлекать в действие одновременно большую группу мышц. Этому соответствуют такие движения, как ходьба, бег, прыжки, метания, лазание. Менее приемлемы движения с вовлечением ограниченного числа мышц: повороты головы, боковые наклоны туловища, движения плечами и пр.;

• желательны упражнения в выполнение которых вовлекаются сразу все дети, а не по очереди;

• упражнения должны быть доступны и просты, не требовать длительной подготовки и большой нагрузки на внимание. Следует давать такие задания, которые дети сразу смогут выполнить после показа воспитателем или которые им уже знакомы;

• важно вызвать у детей интерес к этим занятиям, вызвать желание закаляться;

• во время занятий ценятся те задания, которые ребенок выполняет с радостью, не подозревая о том, что он подчиняется желанию взрослых;

• закаливающие мероприятия, связанные с движением, могут применяться в детском саду в течение всего года на различного вида занятиях.

Убеждены, что игры предпочтительнее, чем обычные гимнастические упражнения. Организованные подвижные игры развивают у детей силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Они являются основой гармоничного развития ребенка. Ценность коллективных игр заключается в том, что они представляют первую ступень коллективного общения детей, помогают развивать самостоятельность ребенка, его творческое воображение и фантазию. Преимущество игры еще и в том, что в ней могут участвовать дети, по состоянию здоровья отнесенные к разным (по разрешаемой физической нагрузке) группам. В игре возможно индивидуальное дозирование нагрузки.

Подвижные игры – один из лучших методов воздушного закаливания, условия для которого создаются на занятиях в закрытых помещениях, если соблюдаются элементарные требования подготовки и содержания физкультурно-игровых занятий.

Чем дольше игра, чем дольше прорабатывается один и тот же комплекс упражнений, тем с большим удовольствием дети включаются в них. Частая смена игр нецелесообразна, лучше усложнять уже знакомые, увеличивая расстояния, которое нужно преодолеть, изменяя правила игры, требующие большей четкости выполнения заданий.

Дети, для которых движения, применяемые в игре, не представляют затруднений, обычно активны и веселы. Если на протяжении игры ребенку не удается пройти, пробежать или бросить предмет, эмоциональный тонус его понижается, он перестает радоваться, становится пассивным. Воспитателю следует обращать внимание именно на таких детей, стараться, чтобы они обязательно делали посильные движения и становились активными.

Не следует захваливать одних детей и подчеркивать неловкость, нерасторопность других. Надо помнить об индивидуально-типологических особенностях: дети, отстающие от своих сверстников, чувствуют свою неполноценность, постепенно отказываются от занятий, делаются малоподвижными.

Игры с детьми должны проводиться ежедневно. Ни один день не должен проходить без игры и гимнастических упражнений, в которые естественным элементом должны вплетаться специальные закаливающие процедуры.

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим ежедневной двигательной активности детей**  **в детском саду** | |
| |  | | --- | |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Формы активности | Режимное время | Группы ДОУ | | | | | | Ясельная грнуппа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | Подготовительная группа | | ***1.Самостоятельная***  ***двигательная***  ***деятельность,***  ***подвижные игры*** | Во время утреннего приема детей | 5 - 7 мин | 10 мин | 20 мин |  |  | | ***2.Утренняя гимнастика, оздоровительный бег*** | Перед завтраком | 5 мин | 5 мин | 10 мин | 15 мин | 15 мин | | ***3.Физкультурные и музыкальные занятия.*** | 1 и 2 половина дня | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин | | **4. Физкультминутки** | Во время занятий | 2 мин | 2 мин | 3 мин | 2х3 =6 мин | 2х3=6 мин | | **5. Физкультпаузы** | Между занятиями | - | - | 10 мин | 10 мин | 10 мин | | **6.Физкультурная деятель-ность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)** | Утро | 30 мин | 30 мин | 45 мин | 45 мин | 50 мин | | **7.Просыпательная гимнастика (бодрящая гимнастика, тренажерный путь)** | После дневного сна | 5 мин | 5 мин | 10 мин | 15 мин | 15 мин | | **8.Секционные, кружковые занятия** | 1-2 раза в неделю | - | - | - |  |  | | **9.Коррекционная гимнастика** |  |  |  |  |  |  | | **10.Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры** | После полдника | 10 - 15 мин | 15 - 20 мин | 20 мин | 15 мин | 15 мин | | **11.Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)** | Вечер | 30 мин | 30 мин | 50 мин | 50 мин | 60 мин | | **12.Пешая прогулка до дома** | Вечерний отрезок времени | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |   ***Организованная деятельность Совместная деятельность*** |  |