**МДОУ детский сад № 47**

***Консультация для педагогов***

***«Режим двигательной активности***

***в младшем возрасте»***

Подготовила:

Митрофанова Е.А.

**Двигательная активность как фактор укрепления здоровья дошкольников**

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба – для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье - для преодоления препятствий, метание – для защиты и нападения. Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека – выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказано, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Учёные рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей .

Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

По мнению психологов: маленький ребенок познаёт мир через деятельность. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредствам движения наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения - важным средством воспитания.

 Ещё Ж.-Ж. Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немыслимо условие таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчёркивал роль движений в овладении ребёнком родного языка.

Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Гиподинамия угрожает здоровью наших детей. Многие понимают это понятие упрощенно - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением, сердечно - сосудистыми заболеваниями, что приводит к сокращению жизни на 5-15 лет. Многие дети нуждаются в психологической коррекции, так как они характеризуются серьёзным психологическим неблагополучием, а мы знаем, что физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

При анализе режима дня детей младшего дошкольного возраста выявились факторы, ограничивающие двигательную активность детей. Программой « Воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Васильевой М.А. на проведение занятий во 2-х младших группах детского сада отводится 165-220 минут в неделю: 75 минут это занятия ФИЗО и МУЗО. Остальные 90 минут отводится занятиям, когда дети проводят большую часть в статичном положении (за столами, на ковре, стоя), а это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление.

Таким образом, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости силы.

Много времени в группах младшего возраста уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у малышей слабо развиты навыки самообслуживания. Кроме того, эти дети затрудняют в организации своей деятельности, что также неблагоприятно сказывается на их двигательной активности. Дети находят себе занятие, учитывая свои интересы, но разнообразить свою деятельность, ещё не могут. Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений. Возникает потребность в организованной двигательной деятельности.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего - условных шагах. Для этого используется специальный прибор – шагомер. Это так называемый объем движений. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста при 12-часовом пребывании в детском саду (из них 2часа сон) он равен 7.5- 9.5 тысяч, у детей старшего возраста равен 11000-12500 тысяч шагов. Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается.

Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 45 - 50% всего периода бодрствования, что позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребёнка в движении.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Движения обычно уверенные, чёткие, целенаправленные.

Дети высокой подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. По наблюдениям из-за чрезмерной подвижности эти дети не успевают вникнуть в суть деятельности, в результате чего у них отмечается « малая степень её осознанности». Из видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами движений.

Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают. Объём двигательной активности у них невелик. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. У малоподвижных детей необходимо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделять развитию двигательных умений и навыков.

Таким образом, организация двигательного режима должна быть направлена на развитие двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем.

**Двигательная активность**

 **Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность - естественная потребность в движении, удовлетворение которой, является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.**

 **Одним из важнейших условий обеспечения деятельности детского сада по оздоровлению, является организация двигательного режима для каждой возрастной группы с учетом коррекции (для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата).**

**Модель режима двигательной активности детей**

**с функциональными ортопедическими нарушениями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы работы** | **Младшая группа** |
| **Подвижные игры** **во время утреннего приема** | **Ежедневно** **3-5 мин.** |
| **Утренняя гимнастика традиционный комплекс с включением упражнений имитационного характера** | **Ежедневно** **4-5 мин.** |
| **Физкультминутки:**  **-Упражнения на развитие мелкой моторики**  **-Упражнения коррекционной направленности**  **-Упражнения на дыхание** | **Ежедневно на обучающих занятиях:** **младшие и средние группы 2-3 минуты,**  |
| **Двигательная разминка**  **во время перерывов в образовательной деятельности** | **Ежедневно** **5 мин.** |
| **Музыкальные занятия**  **с преобладанием музыкально-ритмических движений** | **15 мин.** |
| **Физкультурные занятия:**  **-занятие по физической культуре в физкультурном зале**  **-коррекционно-развивающее занятие в зале ЛФК**  **-физкультурное занятие на воздухе** | **3 раза в неделю** **15 мин.** |
| **Коррекционное занятие (ЛФК)**  **-дифференцированное дыхание**  **-упражнения на самовытяжение мышц**  **-упражнения на растяжение мышц** | **1 раз в неделю по назначению врача** **10-15 мин.** |
| **Дозированный бег**  | **Ежедневно** **80-100м** |
| **Подвижные игры:**  **-сюжетные**  **-бессюжетные**  **-игры-забавы, народные игры**  **-соревнования, эстафеты, аттракционы** | **Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.** |
| **Игровые упражнения**  **на развитие ловкости, внимания, пространственных представлений и ориентации, закрепления основных видов движения** | **Ежедневно** **8-10 мин** |
| **Оздоровительные мероприятия:**  **-дыхательная гимнастика**  **-корригирующая гимнастика** | **Ежедневно** **5 мин** |
| **Гимнастика после дневного сна:**  **-упражнения на вытяжение мышц**  **-упражнение на укрепления мышц спины, брюшного пресса**  **-упражнения для формирования свода стоп**  **-упражнения с использованием массажных мячей** | **3-5 мин.** |
| **Физические упражнение:**  **-артикуляционная гимнастика, -пальчиковая гимнастика, -развитие координации** | **Ежедневно, сочетая упражнения по выбору** **3-5 мин.** |
| **Психо-гимнастика**  **с постоянной сменой положения тела (поз)** | **2 раза в неделю** **3-5 мин.** |
| **Спортивный праздник** | **2 раза в год** **по 15-20 мин** |
| **Индивидуальная работа**  **по физическому воспитанию** | **3-5 мин.** |
| **Самостоятельная**  **двигательная деятельность детей в течение дня** | **Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя** |
| **Спортивные досуги** **с участием родителей** | **1 раз в квартал** |
| **Занятия в бассейне** **по обучению плаванию** | **1 раз в неделю** **15 мин.** |

**СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**

Особое значение мы придаем развитию движений детей. Для решения этой задачи, необходимо, во-первых, создать для каждого ребенка возможность достаточно двигаться, научить правильно двигаться, заложить основы физической культуры; во-вторых, обеспечить индивидуальный подход к детям, своевременно выявить отклонения в развитии двигательных функций и вести коррекционную работу.

**В плане повышения двигательного режима детей в течение всего дня большое значение имеет создание необходимых условий не только на участках, но и в помещениях групповых комнат. Повышению двигательной активности способствует прежде всего продуманное расположение оборудования и игрушек. Например, полки с игрушками подвешиваем так, чтобы одна из них была на уровне роста детей, другая выше, третья еще выше. При таком расположении их у ребенка появляется необходимость подняться на** **носки, потянуться, чтобы достать игрушку, а затем, после игры, убрать ее на место. В то же время игровой материал стараемся разложить так, чтобы детям было удобно к нему подходить и использовать в своих играх. Так, двигательные игрушки и физкультурные пособия располагаем в одном, наиболее просторном месте, дидактические и настольно-печатные — в другом, поближе к свету. Удобно размещены атрибуты для сюжетно-ролевых игр.**

**Круглый год проводим воздушные ванны. В группах дети ходят в облегченной одежде, гольфах и туфлях.**

**На физкультурных занятиях особое значение придаем развитию основных движений и физических качеств, формированию красивой осанки, умений действовать а коллективе сверстников. Добиваемся, чтобы у детей развивалась двигательная активность в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности, обращаем внимание на улучшение координации, на экономичность и ритмичность движений.**

**Обеспечивая максимальный двигательный режим, не забываем о необходимости охраны** **нервной системы детей, создании спокойной обстановки в группах.** В том месте групповой комнаты, где расположены двигательные игрушки, постелены ковровые дорожки, чтобы, играя с ними, дети не создавали лишнего шума. Во время подготовки к кормлению столы переставляют, а не двигают. При подготовке ко сну и укладывании воспитатели тихо дают указания детям, не позволяют им перевозбуждаться, во время сна в группах соблюдается полная тишина.

**Систематическое проведение оздоровительных мероприятий и рационально организованный двигательный режим в группе позволит добиться улучшения состояния здоровья детей, повысит уровень их функциональных возможностей и моторного развития.**

 **Таким образом, необходимо подчеркнуть, что приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, будет достигнуто при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в группе, способствовать укреплению мышц, развивать координацию движений, создавать реальные возможности для овладения основными видами движений. Движения детей станут увереннее, целенаправленнее, сократятся ненужные усилия, дети станут активнее, самостоятельнее. Дальнейший рост силы расширит двигательные возможности и ведет к появлению новых движений, а также будут совершенствоваться имеющиеся двигательные умения и навыки.**

 **Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.**

****