

Режим двигательной активности детей в летний период

Лето - благоприятное время для решения многих задач в работе с дошкольниками.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

Маленький ребёнок это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Большую часть времени в летний период ребенок находится на улице, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, его двигательная насыщенность, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Формами организации двигательной- оздоровительной работы в ДОУ в летний период являются:

- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры (в т.ч. дворовые, народные);
- оздоровительная утренняя гимнастика на воздухе;
- двигательные-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;

Главное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т. д.

На прогулке рекомендуется организовывать 2-3 игры. В дни проведения физкультурных занятий организуется одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки (иди прямо, выше подбородок, носик вперед) и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

В летний период много времени отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно - игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). Педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ в ДОУ

1-2 группы раннего возраста

№	Формы организации двигательной активности в летний период	Место в режиме дня
1.	<p style="text-align: center;">Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная под музыку; - на основе подвижных игр; - сюжетная; - с предметами. 	До завтрака
2.	<p style="text-align: center;">Физкультурные оздоровительные занятия на воздухе, развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционное и сюжетное; - по совершенствованию основных движений и двигательных навыков: в форме подвижных игр высокой, средней и низкой подвижности; 	
3.	<p style="text-align: center;">Прогулка 1,2, вечер</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры – упражнения по совершенствованию различных движений в соответствии с возрастными особенностями детей; - разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности; - игры большой, средней и малой подвижности; - физкультурный досуг; 	1 и 2 половина дня, вечерний выход, в процессе совместной деятельности
	<p style="text-align: center;">Специальные игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пальчиковые игры; - игровая артикуляционная гимнастика; - упражнения для профилактики плоскостопия; <p style="text-align: center;">Водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры с водой 	
4.	<p style="text-align: center;">Бодрящая гимнастика после сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка в постели; - имитационные упражнения в сочетании с корригирующими упражнениями и элементами дыхательной гимнастики; 	После дневного сна

Режим двигательной активности детей в летний период

(средний, старший возраст)

№	Формы организации двигательной активности в летний период	Место в режиме дня
1.	Утренний прием на свежем воздухе: - игры - упражнения средней, малой подвижности.	До утренней гимнастики
2.	Утренняя гимнастика: - традиционная; - на основе подвижных игр; - сюжетная; - полоса препятствий; - физкультурно-оздоровительный бег.	До завтрака
3.	Физкультурные занятия, развлечения на спортивной площадке: - традиционное и сюжетное; - по совершенствованию основных движений и двигательных навыков: в форме подвижных игр высокой, средней и низкой подвижности; - в форме ритмической гимнастики;	1 и 2 половина дня
	Прогулка 1,2, вечерняя - разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности; - физкультурно-оздоровительный игровой бег; - игры средней и малой подвижности; - игровые упражнения; - корректирующие упражнения. Специальные игры и упражнения: - пальчиковые игры; - дыхательные упражнения; - упражнения для глаз; - артикуляционная гимнастика; - упражнения для профилактики плоскостопия; - упражнения для позвоночника. Водные процедуры: - игры с водой; - босохождение; - закаливание воздухом, водой.	

	<p>Бодрящая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none">- разминка в постели с элементами самомассажа;- имитационные упражнения в сочетании с корректирующими упражнениями и элементами дыхательной гимнастики;- полоса препятствий с элементами стопотерапии.	После дневного сна
--	---	--------------------