

Создание оптимального двигательного режима в детском саду

Цель: Создание условий для развития двигательной активности и оздоровления ребёнка, через осуществление тесного взаимодействия детского сада, семьи и социума.

При разработке рационального двигательного режима важно, по моему мнению, не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому мне, как педагогу, необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников необходимо определились приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки во время НОД с умственной нагрузкой и т. д.

Второе место в двигательном режиме детей занимает НОД по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Рекомендую проводить НОД по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Третье место 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 ребёнка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.