



**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
ВОСПИТАТЕЛЕЙ:
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО И
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ
ОПТИМИЗАЦИЮ
ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА»**

**ПОДГОТОВИЛА: СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ
ГБДОУ Д/С №37 МОСЕЙЧУК Г.Ю.**



Главная задача организации жизни детей в детском саду - охрана их психического и физического здоровья.

Определение понятия «здоровье» было впервые сформулировано всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г.

Оно звучит так:

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».



Для нормального развития ребенка,
спокойного и организованного
поведения огромное значение имеют:

- ✓ *окружающая обстановка;*
- ✓ *четко налаженная жизнь детей;*
- ✓ *режим.*



Значение режима дня для ребенка:

- способствует формированию «динамических стереотипов» поведения (ритуалов);
- приучает его своевременно ложиться спать, принимать пищу;
- активно бодрствовать.



Важно помнить, что неадекватные возможностям организма и психики детей нагрузки неизбежно ведут к болезням, замедленному развитию и отклонениям в социальном развитии.

К этим же последствиям ведут:

- сокращение времени пребывания на воздухе
- сокращение времени для самостоятельной деятельности
- дефицит двигательной активности.



Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А. Аршавским.



Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как:

1) главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева);

2) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);

3) кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

4) удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).



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

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия.

Двигательный режим - это как раз то, о чем точно сказал Семашко «Физкультура - 24 часа в сутки!»



Двигательная активность нормируется по объему и интенсивности движений, а также по продолжительности двигательного компонента в режиме дня. Объем движений определяется количеством шагов в сутки или в определенный отрезок времени



За время пребывания в детском саду количество шагов в сутки должно составлять для детей:

- 3 лет - 9-9,5 тыс.
- 4 лет - 10-10,5 тыс.
- 5 лет - 11-12 тыс.
- 6 лет - 13-13,5 тыс.



Для контроля за фактическим объемом двигательной активности можно порекомендовать родителям приобрести **шагомеры** и при отклонении от возрастных показателей настойчиво добиваться увеличения объема движений, особенно у малоподвижных и ослабленных детей



Доля оценки двигательного режима в повседневной практике определяют общую продолжительность двигательного компонента за период бодрствования.

В соответствии с рекомендациями она должна составлять не менее **50% времени бодрствования**. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время **первой прогулки (с 10 до 12 часов)**. Двигательная активность здесь должна составлять **65-75% времени пребывания на воздухе**.



Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное. Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам сразу после дневного сна. В это время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для этого



Между тем изучение режима дня в детских садах показало, что на долю двигательной активности приходится не более **30% времени бодрствования**. Таким образом, ее продолжительность в **2 раза ниже рекомендуемой**



Двигательная активность реализуется за счет организованных форм физического воспитания и свободной деятельности. Увеличение двигательного компонента в режиме дня прежде всего должны обеспечивать организованные формы физического воспитания.



Оптимизация постановки физического воспитания осуществляется в нескольких направлениях:

- четкое и обязательное выполнение общего учебно-воспитательного режима;
- Реализация в полном объеме программы физического воспитания;
- Постепенное увеличение продолжительности и интенсивности нагрузки;
- Привлечение к оздоровительной, учебной и воспитательной работе родителей.



Так как дети большую часть времени проводят в детском саду, поэтому основными задачами педагогов и медицинских работников учреждения являются:

1. Охрана и укрепление здоровья воспитанников;
2. Формирование двигательных навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
3. Создание условий для реализации двигательной активности;
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. Обеспечение физического и психического благополучия.



Основные формы организации двигательного режима

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы);
- домашние задания по физкультуре;
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
- кружковые занятия;
- профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).



Таким образом, главная цель двигательного режима - удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении:

- добиться улучшения их здоровья;
- всестороннего физического развития;
- обеспечить овладение двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре;
- создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности в систематических физических упражнениях



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**