

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

*Гордеева Татьяна Владимировна, воспитатель, МДОУ – детский сад № 44
«Колокольчик», г. Серпухов ;*

*Корепина Галина Евгеньевна, воспитатель, МДОУ – детский сад № 44
«Колокольчик», г. Серпухов*

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления детей дошкольного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма.

Современная жизнь ставит перед педагогами много проблем. Среди которых актуальной является проблема сохранения здоровья. Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной активности, но в раннем возрасте в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста потребность в движении особенно высока. Недостаточный объем двигательной активности в раннем возрасте может привести к ранним отклонениям осанки, плохо сформированной стопе и другим заболеваниям в дошкольном возрасте. Ранний дошкольный возраст является периодом наиболее быстрого развития, строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически, развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям. Одна из задач образовательной деятельности – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». [6]

Филологи считают движения врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте. Когда формируются все основные системы и функции организма. [7]

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни. [7]

Все известные психологи с древности до наших дней отмечают: движения – важное средство воспитания. [7] Сухомлинский В.А. говорил: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Понятие «здоровье» вмещает в себя характеристики физического и психического развития ребенка, адаптационные возможности его организма и социальную активность. Здоровый

образ жизни должен быть задан той средой, в которой живет малыш – в семье, в дошкольном учреждении.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам», – гласит восточная мудрость. Сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста путем формирования убеждений и привычки к здоровому образу жизни, развития разнообразных двигательных и физических качеств, является главной задачей взрослых. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. [8]

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, для организации образовательной и оздоровительной деятельности. Для обеспечения двигательной активности в группах созданы физкультурно - оздоровительные уголки, наполненные современным спортивным оборудованием, пособиями и оборудованием (дорожки, массажные коврики) для профилактики плоскостопия, развития правильного физиологического дыхания, мелкой и крупной моторики, что позволяет не только решать оздоровительные задачи, но и способствует поддержанию интереса детей к занятиям.

Деятельность дошкольного учреждения, где ребенок проводит большую часть активного времени, по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должна начинаться с момента поступления его в детский сад, с раннего возраста.

Одним из основных условий, обеспечивающих оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста, является организация оптимальной модели двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребёнка. [8]

Утренняя гимнастика одна из важнейших компонентов двигательного режима детей раннего дошкольного возраста. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время и в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное настроение. Зарядка ежедневно компенсирует до пяти процентов суточного объема двигательной активности детей. [2]

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Подвижные игры - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Она является незаменимым средством совершенствования движений,

развития их координации, формирования быстроты, силы, выносливости. Играть - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.[3]

В режимных моментах игре отводится определенное время, но его не всегда достаточно, для того чтобы развивать физический потенциал детей в полном объеме, хотя в подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании и так далее. Эти движения активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы организма. [5]

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Для постепенного пробуждения после дневного сна с детьми в кроватках проводится корригирующая гимнастика. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность. После гимнастики пробуждения дети босиком ходят по массажным коврикам (коврики бывают разного вида: с пуговицами, пробками, коврики – пазлы, волшебные камушки(морской галькой), из каштанов с крупами), растирание рукавичками части тела.

Инновационной формой в работе с детьми раннего возраста является «Оздоровительно-игровой час», который планируется в дошкольном образовательном учреждении ежедневно во второй половине дня. Инновационная направленность прослеживается в организации этой деятельности в соответствии с ФГОС ДО. С детьми раннего возраста помимо проведения режимных мероприятий (утренней гимнастики, физкультуры, прогулок и пр.), используется для целенаправленной игровой деятельности период от дневного сна до полдника. Этот промежуток времени естественно вписывается в режим дня как оздоровительно-игровой час, позволяющий провести обязательные закаливающие процедуры, повысить двигательную активность детей за счет организованной игровой деятельности. Проводят «Оздоровительно-игровой час» в помещении групповой

комнаты в холодный период года и на участке – в теплый период года. В содержание «оздоровительного часа входят подвижные игры с оздоровительным эффектом, дыхательные, артикуляционные, пальчиковые игры и зрительная гимнастика, логометрические упражнения, элементы релаксации. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно – игровые сюжеты.. [8]

Таким образом, суть перехода к инновационному образованию состоит не в поиске абсолютно новых, универсальных педагогических технологий, а в изучении особенностей и способов эффективного применения традиционных средств и методов воспитания, имеющих серьезное физиологическое, гигиеническое и психолого-педагогическое обоснование. Только в этом случае инновации будут выполнять свою главную функцию – являться существенным элементом развития образования, приводящим к модификации его содержания и качества. [1]

Большое внимание в педагогической деятельности необходимо уделять сотрудничеству с родителями воспитанников. В совместной деятельности с родителями используются следующие формы работы: мастер-классы с целью обучения родителей конкретным приемам и методам оздоровления детей; родительские конференции с целью обсуждения вопросов сохранения и укрепления здоровья детей и обмена опытом здорового образа жизни среди родителей; организация выпусков листовок здоровья, буклетов с целью пропаганды здорового образа жизни, использования общегигиенических правил, рационального двигательного режима, полноценного сбалансированного питания, закаливания и оптимального воздушного и температурного режима в семьях воспитанников.

Внедрение инновационных технологий – одно из важных условий для успешного проведения физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ в соответствии с ФГОС ДО, для создания необходимой здоровьесберегающей среды, ориентированной на интересы и возможности каждого ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инновационные технологии в методической работе ДООУ: планирование, формы работы / авт. - сост. Л.В. Шмолина, О. И. Зайцева. - Волгоград: Учитель, 2015. - 215 с
2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.
3. Лялина Л.А Народные игры в детском саду:,2015 Методические рекомендации. –М.: ТЦ Сфера, 2008. -96с.
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986. – 67 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. -М.: Центр педагогического образования, 2014.- 82с.

7. В.А. Шишкина Движение+ движения: книга для воспитателей дет. сада - М.: Просвещение, 2014.-96с.

8. Социальная сеть работников образования [**http://nsportal.ru/detskii-sad**](http://nsportal.ru/detskii-sad)