

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение.

«Детский сад №42»

Изобильненского городского округа Ставропольского края.

Консультация для педагогов

Правильное распределение физической и умственной нагрузки в течение дня



инструктор по физической культуре
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК
Лазаренко Мария Сергеевна

с. Московское,
2023 г.

«Правильное распределение физической и умственной нагрузки в течение дня»

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка. Поэтому наша работа обеспечивает рациональный уровень двигательной активности, который достигается путём совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столько биологической потребностью ребёнка в движении, сколько факторами социального характера: организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому стараемся заботиться об организации двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Поэтому при распределении двигательного режима мы учитываем:

- особенность ДОУ (режим ДОУ).
- зависимость двигательной активности от времени года (наиболее высокие показатели у детей старшего дошкольного возраста выявлены в весенне-летний период: средний объём составил 16500 движений, продолжительность 315 минут, интенсивность – 70 дв. мин. В осенне – зимний период года показатели колебались в пределах 13200 – 15600 движений, 270 – 280 мин., 50 – 60 дв. мин.)
- индивидуальные особенности детей, их возраст
- состояние здоровья
- дифференцированный подход

Всё это способствует оптимизации двигательной активности детей.

Двигательный режим нашего ДОУ включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

В санитарно – эпидемиологических правилах и нормах от Минздрава России сказано, что следует предусмотреть объём двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно – воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учётом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

Наша модель двигательного режима для детей старшего дошкольного возраста состоит из нескольких блоков.

1. Физкультурно-оздоровительные занятия.
2. Учебные занятия.
3. Самостоятельные занятия.
4. Досуги.
5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи.

Содержание и построение занятий ДОУ разное, каждое из них в той или иной мере имеет своё специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки – походы в парк , подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно – оздоровительные задачи.

Физминутки снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

День здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Корректирующая гимнастика предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

В зависимости от назначения все выше перечисленные виды занятий, их характер меняются и повторяются с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя оздоровительный двигательный режим дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, определяем приоритеты в режиме дня.

-в двигательном режиме дня принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику ДОО внедряем дополнительные занятия двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносим нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа с детьми по развитию движений ,корригирующая гимнастика.

-в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития детей. Занятия проводятся три раза в неделю, два в зале и одно на улице.

-отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью строится с учётом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение в нашем ДОО отводится активному отдыху, физкультурно – массовым мероприятиям. К ним относятся день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно – спортивные праздники на воздухе, игры – соревнования, спартакиады.

В двигательный режим дошкольников входят также вне групповые дополнительные виды занятий (кружок «Танцевальная ритмика для детей»)

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, также, когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжения и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.