

«Развитие двигательной активности детей раннего возраста посредством организации двигательной деятельности в режимных моментах»

*Крыжановская О.А., воспитатель,
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 6 «Рябинка»*

*Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От здоровья и
жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский

Развитие двигательной активности ребенка является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Особенно важно помнить об этом нам, педагогам, осуществляющим образовательную деятельность с детьми раннего возраста. Для детей раннего возраста свойственны тесная взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и психического развития; повышенная эмоциональность; чрезвычайно быстрый темп развития; неустойчивость и незавершенность приобретенных знаний и умений. В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, зрения. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают **движение** врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Организуя педагогическую деятельность по развитию двигательной активности детей необходимо:

- не подавлять двигательную активность ребенка, а поддерживать его в стремлении быть активным;
- вести целенаправленную образовательную деятельность по развитию двигательной активности, используя различные режимные моменты (утренняя гимнастика и гимнастика при пробуждении; физкультурные и музыкальные занятия; прогулки на свежем воздухе; подвижные игры различной степени активности; физкультминутки и динамические паузы; физкультурные досуги и праздники; самостоятельная двигательная деятельность);
- создавать условия для самостоятельной двигательной активности, обогащая развивающую предметно-пространственную среду необходимыми игрушками и пособиями;
- переключать с одного вида деятельности на другой (от динамического к статическому состоянию) постепенно;

- помнить, что двигательная деятельность, как любая детская деятельность должна быть, прежде всего, безопасной. Если ребенок бегает, прыгает - в его руках не должно быть игрушек;
- учитывать индивидуальные особенности детей, ориентируясь на то, что потребность в движении и уровень двигательной активности могут быть различными (высокая, средняя, низкая).

Организация двигательной деятельности имеет следующие формы:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- физминутки на занятиях;
- гимнастика пробуждения после дневного сна;
- физкультурные досуги, праздники;
- двигательная активность на прогулке;
- оздоровительный бег;
- самостоятельная двигательная деятельность в течении дня;
- физические упражнения и игровые задания: артикуляционная, пальчиковая, зрительная гимнастика.

Формирование культуры двигательной активности в режимных моментах служит основой приобщения ребенка раннего возраста к здоровому образу жизни. Это содействует всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, двигательного аппарата, улучшает выносливость организма ребенка. Через движения он познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные впечатления.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся: утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения во время прогулок; физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. *Одним из основных условий полноценного физического развития ребенка является создание развивающей предметно-пространственной среды в группе. Для*

этого в группе создан физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря: игрушки, которые можно катать, бросать; дорожки для ходьбы, сухой бассейн, скамейки, дуги разной высоты, лесенка-стремянка, разнообразные мячи, мягкое бревно, коврики, погремушки, колечки, султанчики, ленточки, платочки, флажки, гимнастические палки, кольцобросы, различные маски для проведения подвижных игр. Инвентарь постоянно дополняю, обновляю. Весь инвентарь расположен в доступном для детей месте.

Большие возможности для развития самостоятельной двигательной деятельности открываются на прогулке. Помимо стационарно установленного оборудования, на участок выношу дополнительный материал, который служит целям закрепления, уточнения, конкретизации новых знаний детей об окружающем мире, а также тренирует их наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, делать простейшие выводы. Это сказочные персонажи, знакомые игрушки. Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный, эмоциональный настрой, желание идти на прогулку

Основной формой обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей являются физкультурные занятия. Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня. Занятия по «Физической культуре» провожу в игровой форме, с введением увлекательных упражнений во всех частях организованной деятельности, что способствует повышению интереса детей, развитию эмоциональных чувств. По физкультурным занятиям имеется перспективное планирование на год, составленное с учетом возрастных особенностей детей и в соответствии с программой.

Подвижные игры имеют большое значение для развития и совершенствования двигательных умений и навыков детей раннего возраста. Провожу подвижные игры с использованием пособий (султанчики, мячи и т.д.) и игрушек, так как они дают возможность конкретизировать задание (догони мяч, доползи до погремушки, найди игрушку). Основным правилом всех игр является умение согласовывать свои движения со словом, являющимся сигналом.

Ежедневно в утренние часы провожу утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Стараюсь использовать различные формы: с предметами, без предметов, в игровой форме, под музыку. Комплексы гимнастик составлены на год. Один комплекс длится две недели. В теплое время года провожу гимнастику на свежем воздухе.

Еще одним обязательным физкультурно-оздоровительным мероприятием стало для меня проведение корригирующей гимнастики после дневного сна. Я заметила, что ее ежедневное выполнение положительно влияет на детей. У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус. Обязательным условием проведения гимнастики является игровая форма. Дети с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, животных и т.д. Помимо гимнастики я использую в своей работе босохождение по массажным коврикам «Дорожки здоровья».

Большое внимание стоит уделять и закаливающим мероприятиям, что является неотъемлемой частью полноценного физического развития. Прежде всего - это:

- соблюдение температурного режима в группе;
- правильная организация прогулки и ее длительность;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние ребёнка;
- облегченная одежда в детском саду.

Физминутки провожу во время организованной образовательной деятельности с целью предупреждения переутомления, восстановления умственной работоспособности. Упражнения для физминуток стараюсь подбирать простые, интересные, хорошо знакомые детям, удобные для выполнения на ограниченной площади. Физминутки провожу в разных формах: общеразвивающих упражнений; подвижной игры; танцевальных движений; выполнения движений под текст стихотворения; любого двигательного действия или задания.

В течении дня для большей двигательной активности использую разные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, зрительная. Гимнастики также составляю на год.

Главная роль в физическом развитии ребенка, конечно принадлежит семье. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми прилагают для этого все усилия. Я стараюсь активно взаимодействовать с семьями своих воспитанников. Подготавливаю для них различные памятки, консультации, даю рекомендации по организации двигательного режима дома. Родители помогают в пополнении инвентарем физкультурного уголка.

Таким образом, виды двигательной деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени его пребывания в детском саду.