

Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

Актуальность. Двигательная активность играет большую роль в общем развитии дошкольников, укреплении здоровья, способствует развитию физических и умственных качеств. Педиатры, педагоги, психологи сегодня бьют тревогу, современные дети ведут малоподвижный образ жизни, который незамедлительно негативно отражается на здоровье ребёнка. Причинами малоподвижного образа жизни детей является развитие современной цивилизации, которая предлагает детям массу развлечений, игр, телепередач, но всё это происходит за монитором компьютеров, планшетов, телевизоров и даже сотовых телефонов. Мы знаем что, при дефиците двигательной активности дошкольников снижаются обменные процессы в тканях мозга, ухудшается работа внутренних органов, общее состояние организма. Поэтому не случайно одной из важных задач педагогов дошкольных образовательных учреждений является сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей. Особенно значима и актуальна реализация этой задачи в районах Крайнего Севера.

Двигательная активность – это биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Батальцева Ираида Геннадьевна, воспитатель 1КК

Что входит в двигательную активность:

- Утренняя гимнастика (ежедневно)
- Физкультурные занятия
- Музыкальные занятия
- Физкультминутки
- Подвижные игры на прогулке
- Гимнастика после сна

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной активности по возрастам			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
1	Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
2	Динамические паузы между занятиями	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
3	Физкультминутки на занятиях	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
5	Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
6	Физкультурные занятия	15 мин	20мин	25мин	30мин
7	Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
	ИТОГО	1ч 20 мин	1ч 38мин	1ч.55 мин	2ч 20 мин