

"Сохранение и укрепление здоровья детей через оптимизацию двигательного режима"

Оптимизация — модификация системы для улучшения её эффективности.

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии.

При организации здоровьесберегающего образовательного процесса необходимо уделять большое внимание двигательной активности ребенка (ДА), как естественной потребности в движении. ДА влияет на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

Необходимость оптимизации физической подготовки детей к школе обусловлена увеличением объема образовательных нагрузок и интенсификацией учебного процесса в современной начальной школе и может быть достигнуто посредством совершенствования двигательных режимов детей в детском саду с целенаправленным развитием и тренировкой школьно значимых физических качеств. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

ДА дошкольника должна быть целенаправлена на интересы, желания и функциональные возможности детского организма.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима дошкольника с применением нетрадиционных подходов обеспечивается оптимальное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, учитывается содержательная сторона двигательного режима, которая направлена на физическое развитие и удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, на развитие умственных, духовных способностей ребенка.

Условия для двигательной активности:

- Гибкий режим дня
- Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями и на тренажерах
- Активизация двигательной деятельности
- Индивидуальный подход к детям

Формы организации двигательной активности:

- Физкультурно-оздоровительные занятия в зале и на улице
- Индивидуальная работа по развитию движений
- Музыкальные занятия
- Физкультминутки
- Логоритмическая гимнастика
- Динамические паузы
- Физкультурные досуги
- Спортивные игры и упражнения
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег во время прогулки
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна

Вся организованная деятельность с детьми соответствует следующим требованиям:

- использование новейших достижений науки и практики;
- реализация в оптимальном соотношении всех дидактических принципов;
- обеспечение условий для развития познавательной деятельности;
- установление интегративных связей;
- мотивация и активизация познавательной деятельности ребенка;
- эмоциональный компонент (элементы творчества и новизны, игровые и воображаемые ситуации, юмор и шутка и др).

В нашем д/с предлагается использование следующих способов по оптимизации двигательной активности детей:

- создание картотеки наглядных пособий для самостоятельных занятий;
- обновление (дооборудование) спортивного зала, спортивных уголков в группе силовыми тренажерами;
- оборудование физкультурных уголков новыми, современными играми;
- создание (оборудование) уголков релаксации с наглядными изображениями релаксационных упражнений и картинками для самомассажа

Консультация для педагогов
на тему: **"Сохранение и укрепление здоровья детей
через оптимизацию двигательного режима"**