

## ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ В ЗДО

Рухова діяльність – це біологічна потреба організму, від якої залежить фізичний та загальний розвиток дитини. Розвиток активної рухової діяльності дошкільників необхідний, тому що саме в дошкільному віці у дитини формуються принципи і звички, а також сила волі і витримка. Звичайно не варто перевтомлювати дітей фізичними навантаженнями, прогулянками і пробіжками, але мінімальну кількість часу в день дітям потрібно обов'язково присвячувати саме цьому виду роботи над собою і своїм тілом. Також розвиток рухової активності дошкільнят сприяє нормальному розвитку і росту їх внутрішніх органів. Наприклад, якщо не змушувати дитину займатися фізичними вправами, то ви ставите дитини в групу ризику людей з ожирінням і т. п.. Суть в тому, щоб прищепити дитині бажання займатися своїм тілом і працювати над собою.

Організація групи дітей для занять спортом або спортивною діяльністю займає багато сил, тому що потрібно враховувати вікові категорії дітей, а також їх особливості та стан здоров'я. Рухова активність формує у дітей потребу в здоровому способі життя. Тому в ЗДО слід правильно організувати руховий режим. **Руховий режим** – це різні фізкультурні заходи. Організувати руховий режим в дитячому саду не так вже й просто. Даний режим повинен відповідати всім сучасним вимогам і стандартам.

У закладах дошкільної освіти потребу дітей у рухах забезпечують шляхом використання широкого комплексу різних засобів фізичної культури, насичення повсякденного життя дітей різними руховими іграми і вправами, які вони можуть виконувати самостійно.

*Для досягнення оптимального рухового режиму в освітніх установах необхідно врахувати відповідну систему педагогічних умов – створення спортивно-фізкультурного середовища, а саме:*

- Використання різноманітного устаткування та інвентарю;
- Формування дитячих інтересів до рухів та рухової діяльності;
- Забезпечення рухової активності в процесі проведення організаційних форм фізичного виховання;
- Організація самостійних ігор дітей у повсякденному житті;
- Організація активного відпочинку дітей;

Існує певна **модель рухового режиму в ЗДО**, яка включає в себе:

- Малорухливі ігри в ранкові години
- Ранкова гімнастика.  
Динамічна пауза під час навчальних занять і між ними (фізкультхвилинка, релаксація)
- Фізкультхвилинка на заняттях.
- Прогулянка на свіжому повітрі ( в I та в II половину дня), що включає в себе рухливі ігри на природі.
- Ігри, в процесі яких дитина розвивається фізично.
- Заняття з фізкультури як в залі, так на свіжому повітрі.
- Піші прогулянки
- Самостійна рухова діяльність.

- Гімнастика після сну.
- Спортивні розваги
- Ігри та вправи спортивного характеру, спортивні ігри тощо

**Обсяг рухової активності** у межах активного режиму становить до трьох годин для дітей раннього віку, три – чотири години для дітей молодшого дошкільного віку та чотири – п'ять годин для дітей старшого віку.

Ранкова гімнастика повинна проводитися щодня до сніданку, протягом 8-10 хв на повітрі або в приміщенні. Зміст ранкової гімнастики складають вправи, рекомендовані програмою для даної вікової групи. Вони розучуються на фізкультурному занятті і добре знайомі дітям.

Фізкультхвилинка (короткочасні фізичні вправи) проводяться в середній, старшій і підготовчій групах в перервах між заняттями, а також в процесі самого заняття. Мета її - підвищити або утримати розумову і фізичну працездатність дітей, забезпечити короткочасний активний відпочинок під час занять, коли значне навантаження відчувають органи зору і слуху, м'язи тулуба, особливо м'язи спини, які знаходяться в статичному стані, м'язи кисті руки.

Значення фізкультхвилинки полягає зміні характеру діяльності і пози дитини шляхом рухової активності, яка знімає втому, відновлює емоційно-позитивний стан психіки. Фізкультхвилинка в процесі самого заняття може бути проведена сидячи або стоячи біля столу, за яким діти займаються. Вона складається з 2-3 вправ на розгинання тулуба, рух рук, які активізують роботу м'язів і розширюють грудну клітку, кроку на місці. Все це виконується протягом 1-2 хвилин.

Фізкультпауза між двома заняттями може проводитися у вигляді рухомої гри і вправ. Обов'язковою умовою при проведенні фізкультхвилинки є свіже повітря (відкриті фрамуги). Фізкультпауза може складатися з 3-4 ігрових вправ типу «Кільцекид», «Дізнайся по голосу», «Вудка», «Бій півнів», а також з довільних рухів дітей з фізкультурними посібниками. Ігрові вправи повинні бути добре знайомі дітям, прості за змістом, з невеликою кількістю правил, які не тривалими за часом (10-12 хв.). Дітям можна в будь-який момент увійти і вийти з гри. У кінці рухової розминки потрібно дітям запропонувати дихальні вправи. Тривалість фізкультпаузи не більше 10хвилин.

Після закінчення вправи, нетривалої ходьби, вихователь нагадує дітям, ніж вони ще будуть займатися, і пропонує спокійно зайняти свої місця.

Фізкультурні заняття - основна форма навчання руховим навичкам і розвитку дітей. Проводяться 5 разів в тиждень першій половині дня (2 в залі, 2 на вулиці, 1 – піший перехід). Тривалість занять в дитячому садку для дітей 2-3 років - 15хв., 3-4 років - 15-20хв., 4-5 років 20-25хв. , 5-6 років-25-30хв., 6-7 років - 30-35 хв.

Основні типи фізкультурних занять: традиційне, тренувальне, ігрове, сюжетне, тематичне, контрольне.

Прогулянки є важливим складником життєдіяльності всіх дітей. Неодмінна умова для їх проведення це збалансування вихователями програмних вимог з бажаннями дітлахів. Зміст роботи на прогулянках залежить

від кількох складових: освітніх завдань, погоди, настрою дітей, загальної атмосфери в групі тощо.

Тривалість фізичних вправ на прогулянках становить: для дітей раннього віку двадцять – тридцять п'ять хвилин, молодшого віку – тридцять п'ять – сорок п'ять хвилин, дітей старшого віку – сорок п'ять – шістдесят хвилин. Знижувати рухову активність потрібно наприкінці прогулянки (за десять – п'ятнадцять хвилин) до її закінчення, для забезпечення спокійного переходу до іншого режиму.

Враховуючи величезну роль ігрової діяльності в зростанні особистості дитини, під час організації рухового режиму значне місце відводиться рухливим іграм. Добираючи їх треба враховувати такі чинники: вік дітей, місце ігор протягом дня, погодні та природні умови, пора року, наявність необхідного інвентарю та обладнання. Як завжди до різних форм роботи (свят, занять, походів, розваг тощо) включаються рухливі ігри після попереднього їх розучування.

Проводять її щодня в усіх вікових групах – одну – дві гри, під час ранкового прийому дітей, дві – три гри – на прогулянках та одна дві гри – увечері. Всього на протязі дня проводять п'ять – сім рухливих ігор, а влітку – сім – вісім. Протягом дня слід змінювати види рухливих ігор: ігри змагального типу, сюжетні та безсюжетні, спортивні ігри: (футбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон, хокей) та різноманітні спортивні вправи: (катання на санчатах та ковзанах, їзда на велосипеді, ходьба на лижах). Забавних ігор: (кільцекид, серсо, кеглі) тощо. Навчання елементів усіх цих спортивних ігор та вправ здійснюється на планових заняттях з фізичної культури, а закріплюється – на прогулянках.

Крім рухливих ігор на прогулянці необхідно використовувати. Взимку планується ходьба на різноманітні вправи в ходьбі, бігу, стрибках, метанні, рівновазі лижах, ковзання по крижаних доріжках з використанням завдань (присісти, повернутися і т. д.). У програмне зміст зимової прогулянки можуть бути включені гри-естафети на санках і лижах, ігри з елементами хокею. Наявність різноманітних споруд сприяє розвитку основних рухів (ходьба і біг, метання сніжок, стрибків тощо)

Проведення фізичних вправ на прогулянках це один із основних засобів для фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються і закріплюються навички життєво – важливих рухів: (бігу, стрибків, ходьби, лазіння, метання тощо), тренуються фізичні якості: (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів). В різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, рухливі ігри, заняття з фізкультури) – також широко використовуються фізичні вправи.

Також проводяться походи з дітьми за межі дитячого закладу, (починаючи з молодшого дошкільного віку). Вихователі ретельно готуються до їх проведення: та продумують маршрут руху, спосіб пересування, вивчати місця зупинок та відпочинку, враховуючи при цьому природні умови (наявність гірок, струмочків, повалених дерев тощо). До місця призначення діти зазвичай ідуть вільно, групуючись за своїм бажанням; шиккування парами потрібно тільки при переходах доріг, вулиць. Тривалість походу в один бік як правило встановлюється таким чином: для дітей четвертого року життя п'ятнадцять –

двадцять хвилин, п'ятого – двадцять – двадцять п'ять хвилин, шостого року життя – двадцять п'ять – тридцять хвилин. Під час походів для дітей пропонують вправи з основних рухів, рухливі ігри в яких використовують дрібні фізкультурні знаряддя, та природні умови, а також проводяться спостереження в природі та навколишньому оточенні, короткі розповіді про екологію та краєзнавство, бесіди, дидактичні ігри тощо. Також проводяться прогулянки та екскурсії, вони посідають окреме місце в освітньому процесі, як форми знайомства дітей з соціальним, природним та предметним довкіллям, тому підміняти ними походи за межі дошкільного закладу не рекомендується. Основною метою дитячого туризму в умовах ДНЗ є оздоровлення, оптимізація рухового режиму, запобігання гіподинамії та вдосконалення рухових навичок.

Фізкультурні свята як правило, проводяться 2-3 рази на рік, починаючи з молодшого віку, тривалість таких заходів становить – сорок п'ятдесят хвилин для дітей молодшого віку, п'ятдесят – шістдесят хвилин для дітей старшого віку. Такі свята організують в будь-який час в фізкультурній чи музичній залі, на дитячому майданчику тощо. Якщо ж свято проводиться у приміщенні, треба подбати про здійснення в цей день прогулянки на відкритому повітрі. Найважливіша мета таких заходів це забезпечення активної рухової діяльності усіх дітей, участі кожного з них та створення піднесеного настрою. Дуже важливо не перетворювати його на видовище для дорослих і не відлучати від участі дітей, які з певних причин пропустили підготовку до нього, а також невпевнених та малоактивних дітей.

За час підготовки до фізкультурного свята потрібно розробити сценарій, оформити місце проведення, підготувати атрибутику, музичний супровід, костюми, нагороди, призи тощо. В сценарію особлива увага приділяється цікавим сюрпризним моментам, показовим номерам, підбиттю підсумків, врученню подарунків і призів, а також церемонії урочистого відкриття та закриття свята.

Готувати дітей до свята необхідно заздалегідь, впродовж усього освітнього процесу (під час заняття з фізкультури, ранкової гімнастики, на музичних, самостійної рухової діяльності, ігор, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимо проводити масові репетиції повного ходу свята. Фізкультурні розваги починають проводитися із раннього віку (третій рік життя) один – два рази на місяць, як правило у другій половині дня. Тривалість таких заходів теж ділиться по віковим групам: п'ятнадцять – двадцять хвилин для дітей раннього віку, двадцять – тридцять п'ять хвилин – молодшого та тридцять п'ять – сорок хвилин – для дітей старшого віку. Місцем їхнього проведення обирається музична або фізкультурна зала, фізкультурний або ігровий майданчик, групова кімната, паркова або лісова галявина, берег водоймища. В розвазі обов'язковим є участь кожної дитини. Для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, та емоційних навантажень, проводиться раціональне чергування ігор з різним навантаженням, масових – з іграми підгруп, колективних, індивідуальних (атракціони, конкурси). Для дітей старшого віку у фізкультурних розвагах можуть переважати конкурси, естафети, вправи та ігри спортивного характеру.

Організуються дні здоров'я. Приблизно один раз на місяць, починаючи з дітей третього року життя. Вони насичені різноманітними формами:

лікувально – профілактичні та гартувальні процедури, фізкультурні свята та розваги, рухливі ігри, заняття з фізкультури, дитячий туризм та самостійна рухова діяльність. Проводяться вони як правило на свіжому повітрі. У дні здоров'я освітня робота пов'язується з темами зорового способу життя та власне здоров'я (читання художньої літератури, бесіди, трудова, ігрова, пізнавальна та самостійна художня діяльність). Програма дня здоров'я передбачає заходи націлені як для всього дошкільного закладу так і на кожен вікову групу окремо.

Також організовуються тижні фізкультури, програма яких розрахована на декілька днів та проводиться з розрахунком на декілька днів. Самостійна рухова діяльність проводиться з дітьми кожного дня під час ранкового прийому дітей, денної і вечірньої прогулянок. Вона може проводитися як на майданчику так і у приміщенні. При організації самостійної рухової діяльності, враховують фізичний розвиток, індивідуальні особливості, та функціональні можливості кожної дитини.

Гімнастика після денного сну в поєднанні з повітряними ваннами допомагає поліпшити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, а так само сприяє профілактиці порушень постави і стопи. Цю гімнастику слід проводити при відкритих фрамугах 7-15 хвилин. Протягом року бажано використовувати різні комплекси гімнастики.

Самостійна рухова діяльність дітей. Велику роль в руховому режимі грає самостійна рухова діяльність дітей, організована без явного втручання педагога. При цьому необхідно, щоб в розпорядженні дітей були посібники, що стимулюють різноманітну рухову активність: фізкультурний куточок з набором спортивного інвентарю (м'ячі, обручі, мішечки, шнури, стрічки, хусточки, ребриста дошка і т. Д., Шапочки для рухливих ігор, килимки для профілактики плоскостопості, доріжка здоров'я, дидактичні ігри, шашки та ін. для групових ділянок підібрати виносне обладнання (скакалки, футбольні та баскетбольні м'ячі, самокати, мішечки для метання на дальність). Розміщення його і підбір повинні відповідати віку і підтримувати у дітей інтерес до різних видів рухів.

У повсякденному житті слід надавати дітям більше самостійності, не утрудняти ініціативу, прагнення до рухової творчості. Бажано участь вихователя в іграх: особистий приклад дорослого підвищує у дітей інтерес до рухової діяльності, дозволяє педагогу ненав'язливо стежити за всією групою дітей і направляти діяльність кожної дитини. Самостійна рухова діяльність дітей дає широкий простір для прояву їх індивідуальних рухових можливостей і саморозвитку.

**Пам'ятайте, що діти, які значну частину часу проводять на свіжому повітрі, – енергійні, бадьорі, життєрадісні. В них, зазвичай, добрий апетит і міцний здоровий сон.**