Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 15»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

на тему:

«Организация двигательного режима в домашних условиях для детей дошкольного возраста»

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Бобрик Т. Н.

г. Зима

2022 г.

Двигательный режим – это обязательный процесс физических нагрузок на протяжении жизни человека с определенными изменениями задач и методов в зависимости от состояния здоровья, возраста и подготовленности занимающегося.

Чтобы в полной мере понять все составляющие двигательного режима дошкольников ознакомимся сначала с таким понятием как **двигательная деятельность** – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка и состояния его здоровья. Еще один термин - **двигательная активность** – это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течение определенного промежутка времени, например в течение дня. Сниженная двигательная активность ведет к нарушениям здоровья, так же как и чрезмерная нагрузка на организм ребенка.

В основном двигательный режим дошкольника сочетает в себе организованную и самостоятельную формы двигательной деятельности. К организованным формам относятся: утренняя оздоровительная гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, физкультурный досуг. Самостоятельная деятельность возникает по инициативе ребенка и проходит под наблюдением взрослого. Она должна составлять не менее 2\3 объема общей двигательной активности ребенка.

При планировании и организации двигательного режима родителям в первую очередь необходимо учитывать подвижность своего ребенка. Родителям необходимо понять, что высокая подвижность **гиперактивных детей** – это потребность организма, которую необходимо удовлетворять, предлагая таким детям научиться управлять своими движениями, разнообразить количество и состав движений, закрепить их в игровой обстановке, научить сосредоточенности при выполнении движений. Например, можно предложить ребенку выполнить упражнения с мячом: броски, ловлю, метание разными способами, можно выполнить упражнения для развития равновесия. У **малоподвижных детей** необходимо воспитывать интерес и потребность к движению. Чередовать подвижные и малоподвижные игры, чтобы избежать быстрой утомляемости. Для большей заинтересованности использовать нетрадиционное оборудование и инвентарь, применять в играх любимые игрушки, аудио и видео сопровождение. В двигательной деятельности **оптимально подвижных** детей, как правило, прослеживается саморегуляция, поэтому им не требуется постоянная помощь взрослого, лишь наблюдение и рекомендации.

Во время планирования и организации двигательного режима ребенка в домашних условиях необходимо учитывать следующие **требования**:

- продолжительность двигательной активности в течение суток должна быть не менее 60% от общего времени бодрствования детей младшего дошкольного возраста и 50% - старшего дошкольного возраста;

- периоды высокой двигательной активности должны чередоваться с отдыхом или малоподвижной деятельностью;
- ребенок должен иметь возможность двигаться по своему желанию в любое время;
- двигательный режим должен включать в себя разную деятельность по формам (самостоятельную и организованную) и видам (двигательная, игровая, учебная);
- при организации физкультурных мероприятий в двигательном режиме необходимо учитывать возраст, пол, индивидуальные особенности ребенка.

Двигательный режим является неотъемлемой частью здорового образа жизни поэтому обязательно должен включать в себя следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Рассмотрим элементы здоровьесберегающих технологий, которые родители могут использовать в домашних условиях при организации двигательного режима детей:

Утренняя гимнастика – это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса.

Бодрящая гимнастика - это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса сразу после сна.

Гимнастика корригирующая – разновидность лечебной гимнастики, направленная на коррекцию деформированного отдела позвоночника.

Гимнастика ортопедическая – комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение плоскостопия.

Пальчиковая гимнастика – комплекс мер, который применяется для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Дыхательная гимнастика применяется для укрепления дыхательной мускулатуры детей, в том числе и с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям.

Гимнастика для глаз способствует снятию мышечного напряжения с глаз, укреплению мышц.

Динамические паузы – пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Босохождение – комплекс упражнений, выполняемых босиком в целях закаливания и профилактики плоскостопия.

Массаж и самомассаж – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, является основой для оздоровления организма.

Релаксация – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения.

Подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника.

Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, связанные с наружным применением воды.

Воздушные процедуры – один из способов закаливания, когда свободно движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное тело.

Стретчинг – это система статических растяжек, направленная на развитие гибкости.

Ритмика – ритмические движения с музыкальным сопровождением.

Сказкотерапия – психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности.

Цветотерапия – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника.

Гелиотерапия (в переводе с греческого «солнцелечение») – вид лечения и профилактики, использующий лучистую энергию солнца. Гелиотерапия оказывает благоприятное воздействие на организм – активирует обменные процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям, нормализует аппетит и сон.

Фитонцидотерапия – использование растений для очистки воздуха от патагенных микроорганизмов.

Ароматерапия – разновидность альтернотивной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых из растений.

Фитотерапия – лечение лекарственными растениями.

Витаминотерапия – профилактика и лечение различных заболеваний с помощью витаминов.

Игротерапия – психотерапевтический метод, который базируется на применении ролевой игры в качестве методики воздействия на личностное развитие.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Песочная терапия – один из методов психотерапии, в котором применяется песок, вода, миниатюрные фигурки.

Правильная организация двигательного режима дошкольника в домашних условиях способствует реализации потребностей детей в двигательной деятельности, укреплению физических и психических качеств, а самое главное оздоровлению.