

## **«Место различных видов подвижных игр в режиме дня в летний период».**

Подготовил инструктор по ФК МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 112» Батагова Жанна Ивановна

Большую часть времени в дошкольном учреждении в летний период ребенок должен находиться на свежем воздухе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Формами организации двигательной-оздоровительной работы в ДОУ являются:

- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- двигательные-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки во время деятельности с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т. д.

Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Это могут быть игры малой подвижности: «Угадай, кто позвал?», «Летает - не летает» и т.д.

Игры малой подвижности рекомендуется проводить в утренние часы приема. Активная двигательная деятельность сразу после завтрака нецелесообразна, лучше провести игру средней или малой подвижности. Перед занятиями уместны игры средней подвижности.

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения небольшие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы.

На прогулке рекомендуется организовывать 2-3 игры, если в этот день не было физкультурной образовательной деятельности. В дни проведения ИОС, организуется одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение на закрепление основных видов движений. В старших группах в течение месяца может быть проведено 15 – 20 игр. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах.

При подборе игр учитываются предшествующие занятия. В дни, когда есть музыкальные и физкультурные ИОС подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

Для детей третьего года жизни, в дни, когда проводятся физкультурные ИОС, длительность подвижных игр может быть 6-8 мин. В другие дни (без физкультурных ИОС) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может достигать до 10-15 мин.

С детьми четвертого года длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет 6-10 мин. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до 15-20 мин.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на НОД. Длительность ее составляет 2-3 минуты в середине проведения.

Перед обедом, пока проходит сервировка столов, также можно предложить детям игры малой подвижности.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

Второе место в двигательном режиме детей занимает образовательная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Рекомендуется проводить ИОС по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). В летний период у детей старшего и подготовительного к школе возраста физкультурная образовательная деятельность три раза в неделю на воздухе.

В ИОС по физической культуре могут быть включены две игры. Одна, более подвижная – в основную часть, вторая, более спокойная – в заключительную часть образовательной деятельности; цель последней – успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут и тоже в игровой форме.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между непосредственно образовательной деятельностью, после дневного сна, во время прогулок. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). Педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их.

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий, основана на следующих принципах:

- непрерывность (с утра до вечера);
- добровольность (вызывать желание, а не принуждать);
- доступность упражнений;
- чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью.

Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка.

***Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.***

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.