

Двигательная активность детей

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание “формирование здорового образа жизни” заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. Наиболее важной особенностью ДА детей является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения ДА детей проявляются в повышении ДА в весенне-летний период и снижении в осенне-зимний. Учитывая снижение ДА детей в осенне-зимнее время года, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения моторной плотности разных видов организованной двигательной деятельности (занятия по физической культуре тренировочного вида, гимнастика после сна, прогулки-походы в лес, игровые упражнения на ледяных дорожках, санках и т.д.).

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на **три основные подгруппы** (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети **третьей подгруппы** имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.

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

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении

основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит **физкультурно-оздоровительным занятиям**. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять **дополнительные виды занятий двигательного характера**, взаимосвязанных с комплексом **закаливающих мероприятий**, а также вносить **нетрадиционные формы** и методы их проведения.

К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе,
- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна,
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах,
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке,
- прогулки-походы в лес.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по **физической культуре** – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). На занятиях дети приобретают необходимые ЗУН.

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.

Четвертое место. Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится **активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям**. К таким занятиям относятся:

- неделя здоровья,
- физкультурный досуг,
- физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде,

— игры-соревнования, спартакиады.

Пятое место отводится **совместной физкультурно-оздоровительной работе МДОУ и семьи**

— участие родителей во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

В процессе оптимизации ДА детей в дошкольном учреждении следует создавать условия, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных образовательных задач.

Оздоровительные задачи направлены на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

Воспитательные задачи направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.

Образовательные задачи направлены на овладение детьми определенным объемом ЗУН, физических качеств, для их всестороннего развития

Для решения многогранных задач в процессе оптимизации ДА дошкольников необходимо выполнять некоторые **основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в дошкольном учреждении:**

— Рациональное сочетание разных видов занятий и форм образовательной деятельности.

— Введение дополнительных занятий: оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после сна, пробежки по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, упражнения для мелкой моторики, двигательные разминки между занятиями, прогулки-походы в лес.

— Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

Эффективная организация непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от уровня ДА детей, условий проведения (в помещении или на воздухе), содержания занятий, а также от индивидуальных особенностей детей

Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений, разученных во время организованных видов занятий. При этом педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности ДА детей во время самостоятельной деятельности.

С помощью разных педагогических приемов можно добиться постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность.

Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, целесообразно проводить во время вечерней прогулки.

Коррекционную работу целесообразно систематически проводить с ослабленными, часто болеющими детьми, имеющими различные отклонения в физическом развитии. Организация активного отдыха детей – неделя здоровья, спортивные праздники, физкультурные досуги.

Работа с родителями включает в себя: знакомство родителей с разными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка, привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие! Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую личность!

Важнейшей задачей дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание являются ведущими факторами в сохранении здоровья, полноценном физическом и психическом развитии ребенка.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырёх часов в день.

Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведённое на прогулки, должно строго соблюдаться.

Для осуществления задач всестороннего развития и организации разнообразной деятельности детей большое значение имеет в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями спланированный и оборудованный участок.

Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание)