

«Двигательная активность – один из основных факторов оздоровления детей»

Увеличение двигательной активности детей ДОУ в течение дня способствует укреплению здоровья дошкольников. Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня. Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

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, динамические паузы и т.д. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, все форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям. Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров

Задачи:

- 1) Повышение интереса к различным видам двигательной деятельности.
- 2) Поднятие эмоционального настроения.
- 3) Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).
- 4) Формирование основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира.
- 5) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

б) Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, и др., а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

Двигательная разминка проводится в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Игровые упражнения должны хорошо быть знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин.), доступны детям с разным уровнем ДА. Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения. Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места. Педагог должен помнить, что на занятиях таких, как лепка, аппликация, рисование, физкультминутка может отвлечь детей от их творческих замыслов.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются: - дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями; - совершенствование имеющихся у детей навыков основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях; - развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости; - воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками. Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке

длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр ("Запуск ракеты", "Пожарные на учении", "Спортивные состязания" и т.д.).

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

Оздоровительный бег на воздухе средним темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Детям 5- 6 лет с высоким и средним уровнем ДА предлагают пробежать два круга (500м), а детям с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга. Вначале проводится небольшая разминка для всех групп мышц. В самом начале дети бегут «стайкой». Первые один-два круга воспитатель бежит с ними, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

Гимнастика после дневного сна Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики: - разминка в постели и самомассаж; - гимнастика игрового характера; - с использованием тренажеров или спортивного комплекса; - пробежки по массажным дорожкам.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 15мин., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин., 5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин. Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- тренировочное
- игровое
- сюжетное
- с использованием тренажеров простейшего и сложного устройства
- по интересам
- тематическое
- комплексное
- контрольно-проверочное.

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.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить 2-3 праздника на воздухе и в зале. Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал. В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения) качеству выполнения задания.

При распределении двигательного режима учитывается: - особенность ДООУ (наличие специалистов, режим ДООУ); - зависимость двигательной активности от времени года (наиболее высокие показатели у детей старшего дошкольного возраста выявлены в весенне-летний период: средний объём составил 16500 движений, продолжительность 315 минут, интенсивность – 70 дв. мин. В осенне – зимний период года показатели колебались в пределах 13200 – 15600 движений, 270 – 280 мин., 50 – 60 дв. мин.); - индивидуальные особенности детей, их возраст; - состояние здоровья; - дифференцированный подход; Всё это способствует оптимизации двигательной активности детей.

Двигательный режим складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных мероприятий. Процентное соотношение их разное в группах раннего,

младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень овладения двигательными умениями. Поэтому проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что воспитателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- обеспечить каждому ребенку возможность двигаться по своему усмотрению в любое время дня;
- наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости прийти на помощь;
- предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто не мешает, оберегать это пространство;
- привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;
- пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;
- обыгрывать новые пособия и игрушки, показав, как по-разному можно с ними действовать (например, по доске - ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой и т.д.);
- при знакомстве с новой игрушкой показать в первую очередь: малоподвижным детям - несложные активные движения и перемещения в пространстве, детям большой подвижности - движения, требующие точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости, все виды лазанья и т.п.);
- отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий, чаще менять их расположение, обеспечить сменяемость не только в течение недели, но и дня;
- не усаживать на место чрезмерно подвижного ребенка, полезнее внести в его бесцельный бег целесообразность, подсказать сюжет;
- иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения, вызвать интерес к ним;
- периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их по-разному;
- обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений;
- использовать различные виды проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики;
- включать в план физкультурно-оздоровительных мероприятий походы, пешие прогулки;
- для проведения культурно-массовых мероприятий активно использовать работу с родителями, вовлекать их в совместную деятельность с детьми в режиме дня ДОУ;
- использовать нестандартное оборудование;

- по возможности увеличивать количество пособий, одновременно используемых на занятиях физической культуры детьми, выполняя одинаковое упражнение;
- регулярно проводить работу по развитию движений вне занятий (как в помещении, так и на прогулке) максимально используя физкультурное оснащение игровых и спортивного участка;
- необходимо взаимодействовать инструктору по физическому воспитанию с медперсоналом и воспитателями ДОО. Таким образом, предложенные рекомендации, включающие в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания и развития, позволят сформировать необходимый двигательный режим дошкольников в ДОО.