Двигательная активность дошкольников

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно- эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов. Под **двигательной активностью** понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют: регламентированную, частично — регламентированную и нерегламентированную двигательную активность. Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. Частично-регламентированная двигательная активность- это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр). Нерегламентированная двигательная активность включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Двигательная активность — биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз. Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей: - чередование активной и пассивной деятельности; - увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания; - использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Такая продуманность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма дошкольника. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее 50-60% времени, при этом 90 — средней и малой интенсивности, 10-15% — большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития. Педагогу следует знать о возможных отклонениях в двигательном развитии детей и стоящими в связи с этим задачами воспитания. Специалисты выделяют: - малую подвижность и частые периоды бездействия у детей; - большую подвижность с высокой интенсивностью движений, однообразие или трафаретность движений, их бесцельность; - отсутствие творчества в двигательной деятельности. Воспитатель, с учетом перечисленных отклонений, активизирует интерес к движению или учит управлять движениями и выполнять их точно, обогащает состав движений и содержание деятельности в целом или развивает двигательное творчество. Для того чтобы обеспечить достаточную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (утренняя, дневная, вечерняя прогулки, физкультурные паузы между занятиями и др.), а также многофункциональное использование помещений ДОУ для увеличения двигательного компонента в режиме дня. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

**Игры для активной двигательной деятельности детей в условиях группы.**

**Игры с ковриками**

**Оборудование:**текстильные коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

**Игра «Гигантские шаги»**

**Цель:**развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:**коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

**Ход игры:**

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед). **Игра«Весёлаядорожка»** **Цель:**развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге. **Организация:**коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка. **Ходигры:** Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**Игры с тихим тренажером**

**Оборудование:**«Тихий тренажер» — наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

**Игра «Пройди по стенке»**

**Цель:**развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. **Организация:**около стены расстилается мягкий коврик.

**Ход игры:**

Дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «Берёзка». *Подобная деятельность побуждает двига*тельное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр. Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (cкакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка. Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

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

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

*Пальчиковая гимнастика развивает у детей мелкую моторику, что способствует формированию речи и письма.*

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники — это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер может меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников. Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня. **Первое**место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, двигательные разминки между занятиями и т.д. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные 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; - индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию **ДА** детей на вечерней прогулке; - прогулки-походы в парк; - корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела; - использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне. **Второе место**в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной **ДА** детей. Проводить занятия по физической культуре не менее трёх раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). Формирование подгрупп должно осуществляться с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня **ДА** и физической подготовленности. При наличии бассейна необходимо проводить занятия по обучению детей плаванию не менее двух раз в неделю (желательно во второй половине дня, подгруппами по 10-12 человек). **Третье место**отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня **ДА.** Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети соседнего ДОУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады. **Прогулка**– наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включать игры, физические и строевые упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой, которые были изучены на физкультурном занятии. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей. *Таким об*разом, двигательный режим дошкольника с оздоровительной направленностью, включающий в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.