

«Приобретение опыта двигательной активности у дошкольников в условиях детского сада»

Двигательная активность в детском саду

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 развивающегося 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 - регламентирующую 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).

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 ДОО 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.

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.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в ДА, но и спланировать содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возраста, уровнем ДА, режима. Первым шагом для успешной реализации приобретения опыта двигательной активности у дошкольников в условиях детского сада является создание **условий** для развития и оздоровления детей.

В детском саду необходим оборудованный физкультурный зал, оснащённый инвентарём, физкультурные зоны в групповых комнатах, уголки движения, дорожки здоровья. Участок детского сада также не должен оставаться без внимания. На участках имеются как правило горки, лестницы для лазания, беговые дорожки, качели, дуги для подлезания, пеньки для перепрыгивания, перешагивания, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала.

Для приобретения опыта двигательной активности у дошкольников, привлекаются все работники детского сада: заведующая, старший воспитатель, инструктор физо, музыкальный руководитель, воспитатели, медицинский работник.

Приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врождённые двигательные задатки

может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в группе.

Двигательный режим можно поделить на несколько этапов:

1-ый этап педагогического процесса - " Утро "- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Утром можно планировать игры малой или средней активности. Но, в тоже время при планировании подвижных игр обязательно учитывать, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО, то планировать игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то планировать более спокойную окончательную игру. Воспитатели подбирают игры в соответствии с уровнем ДА детей. Педагог и дети с высоким, средним уровнем ДА являются примером для малоподвижных детей. Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Её проводят в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика. С наступлением летнего периода утреннюю гимнастику желательно проводить на свежем воздухе.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Во всех группах, кроме группы раннего возраста, планируется 3 физкультурных занятия, одно занятие планируется на воздухе.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводят динамические паузы на других видах занятий по мере усталости детей и в

зависимости от уровня подвижности. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводить **физкультминутки, пальчиковые, дыхательные и телесные игры.**

2-ой этап педагогического процесса - "**Прогулка**". В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

К планированию прогулки воспитатели относятся ответственно, тщательно подбирают игры для прогулок с учётом возраста детей, с учётом уровня ДА. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т. д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры- эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

В начале или конце прогулки рекомендуется выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада (скорость 1-1, 2 м/с, после чего перейти на ходьбу).

Перед дневным сном следует проводить **релаксационные упражнения.** Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

3-ий этап педагогического процесса "**Вторая половина дня**". Основная педагогическая задача этого периода - вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаёт в группе положительный эмоциональный настрой.

После дневного сна в каждой группе воспитатели проводят **бодрящую гимнастику.** Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. В старших группах воспитатели добавляют самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом

встают на **массажные коврики и по "дорожкам здоровья"**, расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.

Во вторую половину дня стараться больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь помогают физкультурные уголки, картотеки игр разного уровня подвижности, подбор схем и карточек выполнения разнообразных движений. В это же время используются **упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки**.

Наиболее оптимальное время для проведения индивидуальной работы с детьми с разными уровнями двигательной активности это утро, прогулка и вечер. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему необходимо решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

В каждой группе имеются **"родительские уголки"**, на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями. Во время всех открытых мероприятий, праздников, родительских собраний знакомить и обучать родителей с играми различной подвижности. Дать рекомендации, какие виды игр можно использовать в режиме дня.

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. Систематическая развивающая физкультурно-

оздоровительная работа в ДОУ, осуществляемая в соответствии с указанными приоритетами, способна привести к ряду значимых результатов.

Таким образом, разработанный в детском саду двигательный режим обеспечивает постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на активное сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, данная модель двигательного режима дошкольника, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволит сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.