

"Двигательная активность дошкольника"

Воспитатель Акулова Светлана Анатольевна

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие «**двигательная активность**» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Движение - главное проявление жизни; без него немислима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении.

Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

Характеристика двигательной активности детей дошкольного возраста

В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой.

К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как «уровень двигательной активности» и «двигательный Выделяют три уровня двигательной активности:

- **Высокий уровень.** Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети со **средним уровнем** двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

- **Низкий уровень** двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Под «**двигательным типом**» понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Индивидуальные двигательные особенности выявляются в процессе наблюдения за ребенком в течение длительного времени с фиксацией в дневнике тех видов движений, которые он предпочитает, выполняет с удовольствием.

М.Л. Лазарев выделяет следующие двигательные типы ребенка:

- Взрывной. Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

- Циклический. Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции);

- Пластический. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;

- Силовой. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей.

Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Средства, методы и приемы руководства двигательной активностью дошкольников

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные средства. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.). Методы, используемые при обучении детей

движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность. Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов.

В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

1. Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

2. Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи для достижения поставленной цели это:

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Двигательный режим по ФГОС ДО - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности. Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательнo-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот

комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее $\frac{2}{3}$ объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна 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 владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

Модель двигательного режима

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека. Возрастные изменения регуляции движений дают возможность формировать и развивать целенаправленную и продуктивную активность детей 3-4 лет. Однако двигательный опыт детей младшего дошкольного возраста весьма мал он сложно вписывается в современные стандартизированные тестовые методики, кроме того отсутствуют модели соответствующие новым федеральным требованиям к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы ДООУ, обеспечивающие реализацию задач современных программ на каждом этапе развития ребенка. Сущность педагогического обеспечения двигательной активности детей 3—4 лет заключается в создании условий, на основе комплекса средств физической культуры, способствующих установлению взаимосвязи между содержанием двигательных задач, лежащих в основе современных программ и типологическими особенностями детей, в которых двигательные возможности ребенка младшего дошкольного возраста раскроются полностью. Оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения позволила представить модель двигательного режима, где представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

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

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

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.

Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Логоритмичная гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течении дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников. Данная модель двигательного режима вариативна, содержание может корректироваться в зависимости от условий, направленности образовательного учреждения.

Список литературы:

- 1) Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений.
- 2) Лазарев, М.Л. учеб. метод. пос. для педагогов дошк. образов. учрежд. / М.Л. Лазарев; - М.: Мнемозина, 2004. - 248 с.
- 3) Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника [Текст]: пособие для педагогов дошк. учреждений, методистов по физ. воспитанию / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. - Минск: Ураджай, 2000. - 156
- 4) Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
- 5) Журнал «Дошкольное воспитание» №1 за 2004 г., статья «Организация самостоятельной двигательной деятельности»