

Двигательная активность дошкольников

Двигательный режим в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно :

-обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности;

- предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. 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.

Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

Основные требования к двигательному режиму.

Для решения многогранных задач в процессе оптимизации двигательной активности необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в ДОУ.

Рациональное сочетание разных видов занятий.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности и форм двигательной деятельности, осуществляемой под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

Введение дополнительных занятий.

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

- гимнастика после сна;
- пробежка по массажным дорожкам;
- упражнения с использованием спортивных комплексов;

- ритмическая гимнастика;
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- двигательная разминка между занятиями;
- прогулки-походы;
- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

Сочетание движений разной интенсивности.

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

Эффективная организация непосредственно образовательной деятельности.

Эффективность непосредственно образовательной деятельности по физической культуре зависит от правильного распределения детей по уровню двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице, содержания и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить моторную плотность непосредственно образовательной деятельности в пределах оптимальных величин – 75-90%.

Учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей и самостоятельной деятельности.

Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.

Организация активного отдыха детей.

Работа с родителями.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Что такое «двигательная активность»?

Двигательная активность (ДА) – необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие. Движение имеет большое значение в раннем возрасте: стимулирование ДА положительно влияет на становление и развитие психических качеств ребенка.

В дошкольном возрасте с помощью ДА ребенок приспосабливается к окружающему миру.

Повышенный режим ДА оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка:

развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат;

- тренирует и совершенствует физиологические функции организма;
- обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений;
- укрепляет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность способствует :

- повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов;
- предупреждению риска сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости;
- стимулированию здорового образа жизни.

Приоритеты форм двигательной активности 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, физкультминутки.

Второе место в двигательном режиме детей занимают непосредственно образовательные виды деятельности по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Продолжительность самостоятельной деятельности зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА.

В двигательный режим также входят дополнительные виды занятий – кружки, секции по разным видам физических и спортивных упражнений и игр; танцы и совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи – домашние задания, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОО.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре большое значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети соседнего ДОО. К таким занятиям относятся: неделя здоровья, физкультурный досуг,

физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и воде, игры-соревнования, Спартакиады вне ДОУ.

Оптимальность двигательной активности.

Двигательная активность оптимальна в том случае, когда:

- основные параметры (*объем, продолжительность, интенсивность*) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей;

- обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения.

Времени на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателей должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.

Требования к упражнениям:

- известны и хорошо освоены детьми;
- наиболее просты по структуре и координации;
- направлены на формирование осанки и свода стопы;
- должны включать дыхательные упражнения, подскоки.

Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Виды утренней гимнастики:

- традиционная;
- ритмическая;
- игровая;
- сюжетная;
- с использованием полосы препятствий;

- с использованием простейших тренажеров.

Независимо от вида гимнастики желательно включать бег, О. Р. У. и свободную двигательную деятельность.

Во время проведения утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение.

Двигательная разминка.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между непосредственно образовательными видами деятельности. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению ДА детей.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Закати в лунку шарик», «Бой петухов», «Удочка», «Сбей городок», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10', доступны детям с разным уровнем ДА. В конце двигательной разминки можно предложить детям различные дыхательные упражнения.

Физкультминутка.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физкультминутка проводится воспитателями по мере необходимости во время непосредственно образовательных видов деятельности познавательного цикла. Длительность ее составляет 2-3'.

Физкультминутки могут проводиться в форме упражнений общеразвивающего воздействия, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Действие может сопровождаться текстовой.

Динамический час.

Основные задачи динамического часа:

- обеспечение необходимого объема двигательной активности;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование осознанного отношения и интереса к занятиям физической культурой, в т. ч. и самостоятельным.

Важнейшим условием проведения и эффективности динамического часа является отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр.

В практике работы используются разнообразные виды и формы проведения динамического часа:

- подвижные игры с разной интенсивностью;
- игры-эстафеты;
- сюжетные двигательные задания;
- командные спортивные игры;
- самостоятельные занятия детей на комплексах и тренажерах и др.

Бодрящая гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности.

Гимнастика помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень ДА в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится 8-12'. В структуру гимнастики могут входить:

- разминка в постели;
- О. Р. У. ;
- подвижные игры и танцевальные движения;
- релаксационные упражнения.

Закончить гимнастику после сна сложно на «*дорожке здоровья*» для профилактики плоскостопия, при этом дети могут по очереди проходить солевую дорожку, массажные коврики, перепрыгивать на носках через различные предметы, «*топтаться*» по камешкам, ходить по дорожке с нашитыми пуговицами. При проведении закаливающих процедур длительность гимнастики после дневного сна можно увеличить до 20'. Во

время проведения гимнастики после сна учитываются индивидуальные особенности детей. Принуждение исключено!

Прогулки – походы.

Прогулки – походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности детей, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их ДА, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.

Пешие прогулки – походы могут включать все или часть предлагаемых составляющих:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа с использованием художественного слова и разных слов к детям;
- выполнение имитационных движений (*подражание действиям птиц, насекомых, зверей*);
- подвижные и дидактические игры;
- физкультурное занятие или комплекс игр и физкультурных упражнений;
- комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме;
- упражнения на природной полосе препятствий;
- самостоятельные игры;
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития ДА детей.

Прогулки – походы могут быть разные, в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели и задачи. Важно,

чтобы они были насыщены разнообразным двигательным содержанием : ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе и т. д. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей, их настроение.

Организовываются прогулки – походы в первой половине дня за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку и физкультурное занятие, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной ДА.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной ДА детей. Особенностью непосредственно образовательной деятельности является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его ДА. В связи с этим при планировании непосредственно образовательной деятельности по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

Эффективность непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ во многом определяется пониманием основных целей:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физической нагрузки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
- активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях;
- формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей требует особого, опосредованного руководства. Как его осуществлять?

Двигательный режим в ДОУ складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее объема их общей ДА.

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;

- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;

- владение воспитателями специальными (*опосредованными*) методами активизации движений детей.

Все руководство строится только на основе индивидуализации.

Необходимо:

- наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;

- предусматривать каждому ребенку место для движений, оберегать это пространство;

- привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнять те или иные движения;

- снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, выбрать пособие для движений, помочь вопросом, советом;

- пытаться без навязывания объединять в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (*мяч, обруч и т. д.*) и показав варианты действий, если это необходимо;

- отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий; чаще менять их расположение, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;

- иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;

- периодически вместе с детьми строить «*полосы препятствий*» из имеющихся пособий и учить преодолевать их «*по-разному*»;

- обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном контакте с семьей.

Какова роль движений в общем развитии ребенка?

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее

развитию. ДА ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее *«избыток»*. Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем ДА детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физкультурных упражнений, ДА в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям.