

Двигательная активность детей в ДОУ.

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. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Физическое развитие ребенка — важная функция ДОО. Дошкольное детство — уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня. Помимо ежедневной утренней гимнастики и определённого числа физкультурных занятий в неделю, воспитатель в течение дня обязательно предусматривает время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляет возможность детям, самостоятельно объединяться и играть или упражняться.

Нами используются разнообразные формы работы по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, динамическая пауза, спортивные праздники). В самостоятельной активности детей используются разнообразные подвижные игры, способствующие всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Подбор интересных и доступных физических упражнений, использование имитационных и игровых заданий способствует развитию интереса у ребенка к движениям, которые он изучает. Дошкольники с удовольствием прыгают как «зайчики»; выполняют ходьбу четким шагом, как «физкультурники на параде»; идут по бревну, как «туристы по мосту через ручеек».

У ребёнка появляется возможность играть, двигаться по своему собственному желанию.

Здесь его действия во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно в значительной степени повлиять на разнообразие их игр, движений, не подавляя инициативы. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры. А в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

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.

С целью сохранения и укрепления здоровья детей, который способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

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 активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендую проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

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.

Всё указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя. Вся многообразная двигательная деятельность детей в течение дня проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходима смена деятельности, дозировка её, соблюдение всего двигательного режима. Воспитатель должен быть готов в любом случае помочь детям и в то же время не спешить и не лишать их инициативы, возможности думать, проявлять усилие при усвоении физических упражнений, выполнении различных игровых заданий и т. д.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы ребёнка. Физическое воспитание во всех его компонентах чередуется с другими занятиями и деятельностью детей. При соблюдении систематически такого чередования, распорядок дня вызывает положительную реакцию детей.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое для них, обогащали свои знания и чув-

ства, а, уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру, пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь.