

## **Представление материала из опыта работы на тему: «Двигательная активность – залог здоровья дошкольников».**

**Подготовил инструктор по ФК  
О.С. Гуркова**

В данном докладе представлены возрастные и индивидуальные возможности двигательной активности детей. Из литературы по дошкольной педагогике и психологии представлены моменты, доказывающие что движение – не только врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребёнком мира, умения ориентироваться в нём, а также средство всестороннего развития.

Формирование у дошкольников потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создавать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию  
моторики.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определились приоритеты в режиме дня.

Целью данного выступления является обобщение опыта работы по данной теме. Донести до педагогов, что именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма - двигательная активность (ДА) – естественная потребность в движении. В данном докладе представлено как в своей работе я использую различные виды двигательной активности.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание “формирование здорового образа жизни” заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Физическое развитие детей – объект постоянного внимания специалистов (медицинских и педагогических). Мы исходим из представлений о ребёнке как целостном духовно-телесном организме – средоточии, посреднике и преобразователе значимых для него природных и социально - экологических связей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. 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. Благоприятное

воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамией) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. В основу его положены концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии и формирования личности в процессе деятельности (А.Н.Леонтьев, А.В.Запорожец, А.П.Усова).

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнуты путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

В работе использую различные виды двигательной активности. Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. Различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. Я использую такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Они содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Формами организации оздоровительной работы являются:

- самостоятельная деятельность детей,
- подвижные игры,
- утренняя гимнастика,
- двигательные-оздоровительные физкультминутки,
- физические упражнения после дневного сна,
- физические упражнения в сочетании с закалывающими процедурами,
- физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему),
- физкультурные досуги, спортивные праздники,

- дни здоровья,

Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, - не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

На прогулке предлагаются детям оздоровительные пробежки. Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Он завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выделить невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег - неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, развивают выносливость так же, как и беговые упражнения.

Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения ДА ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития.

При изучении двигательной активности детей важным явились два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;
- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Двигательный режим в нашем дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Мной была разработана модель ДА для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной

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

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому 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.

Движение – не только врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребёнком мира, умения ориентироваться в нём, а также средство всестороннего развития. В процессе движения дети испытывают неподдельную радость. Формирование у дошкольников потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создавать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики. 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.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в своей работе я широко использую дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам, пальчиковая и дыхательная гимнастика, элементы самомассажа, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес, корригирующая гимнастика.

Непосредственно образовательная деятельность является основной формой обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендуется проводить её 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. Я считаю таким способом раскрывается скрытый потенциал ребёнка.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отвожу активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети среднего возраста ДООУ. К таким мероприятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также вне групповых дополнительных видов занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. “Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте”. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

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.

Известный гигиенист, доктор медицинских наук профессор Н.Т. Лебедева, наблюдая за одними и теми же детьми дошкольного возраста, выявила их ежедневную потребность в движениях, которая должна удовлетворять так же потребность в пище. Формы реализации двигательной потребности известны: утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика после сна, подвижные игры, прогулки. Двигательный отдых восстанавливает и повышает умственную работоспособность, способствует сохранению здоровья детей.

Нормой среднесуточной двигательной активности являются такой объем движений и их интенсивность, которые оказывают благотворное влияние на процессы роста, развития и состояние здоровья детей. Недостаток движений (гипокинезия) не позволит организму ребенка развиваться должным образом.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является достаточная двигательная активность в течение дня.

Интенсивная двигательная активность способствует физическому развитию, которое, в свою очередь, стимулирует нервно-психическое развитие детей. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние на индивидуальные особенности его психофизиологического развития и состояния здоровья.

Здоровый ребенок обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Именно таких детей мы стремимся воспитывать в нашем детском саду.

В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры, например, с мячом.

Важно учесть условия семейного воспитания детей, своевременно рекомендовать родителям приобретать необходимое физкультурное оборудование и инвентарь, чтобы способствовать повышению двигательной активности детей и в домашних условиях;

нужно привлекать к совместным подвижным играм дошкольников старших сестер, братьев и других членов семьи.

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!

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!

#### **Литература:**

1. Вареник Е.Н. «Утренняя гимнастика в детском саду» «Сфера», Москва, 2008г.
2. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников», «Феникс», Ростов-на-Дону, 2005г.