

## **Двигательная активность детей дошкольного возраста**

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.

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. Младшие дошкольники 3-4 лет имеют небольшой двигательный опыт. Их стремление характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурным оборудованием, например обручем, мячом, резиновым кольцом, кубиком и т.д. на четвёртом году жизни дети начинают упражняться в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле предметов, ползании и лазании. Они уже способны выполнять несложные двигательные задания: восхождение на горку и сбегание с неё, проползание под разными предметами, в бросании мяча и бег за ним и т.д. Детям свойственна подражательная деятельность, что объясняет их умением управлять движениями, ориентируясь на образец. Дошкольники этого возраста умеют самостоятельно объединяться в небольшие группы для выполнения игровых упражнений. Если они затрудняются в выборе и

длительное время находятся в «бездельном состоянии», тогда необходима помощь взрослого.

Двигательная активность детей от 4 до 5 лет во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением действовать небольшими группами. В этом возрасте интересно выполнять более сложные движения, требующие скорости, ловкости и точности действий.

У детей владеющих всеми видами основных движений, возникает потребность в двигательных импровизациях под музыку. Необходимо поощрять творчество дошкольников, знакомить их с содержанием разных подвижных игр.

И наконец, развитие двигательной активности детей от 5 до 7 лет является оптимальное развитие их двигательных способностей. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются двигательные умения и навыки, физические и волевые качества, наблюдательность.

Запланированное содержание может быть изменено в зависимости от возможностей, потребностей детей, от погодных условий или жизненных реализаций.

Под руководством педагогов ежедневно должны проводиться утренняя гимнастика, игры на свежем воздухе и гимнастика после сна. Еженедельно должны проводиться два музыкальных занятия, связанных с движениями, спортивный досуг или музыкальное развлечение. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5 – 2 часов. Поскольку эта деятельность как бы «разорвана» и нагрузки просчитаны, дети не утомляются, а напротив, бодры и жизнерадостны. Гимнастика и подвижные игры проводятся ежедневно на свежем воздухе начиная с младшей группы. Известно, что обменные процессы в организме протекают более интенсивно во время занятий на свежем воздухе, и это немаловажный фактор укрепления здоровья детей. Гимнастика после сна так же помогает решить ряд проблем. Это в первую очередь воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушения осанки.

При таком количестве физкультурных мероприятий должно обеспечиваться максимальное их разнообразие, иначе детям станет не интересно. Поэтому разработано много вариантов. В течение месяца каждый вариант повторяется не более двух раз, а то и вовсе не повторяется. Но какие

бы варианты не были использованы, обязательная их составляющая – оздоровительный бег.

### **Методика проведения утренней гимнастики.**

Утренняя гимнастика по своей сути является утренней прогулкой, так как во время её дети не только бегают и выполняют физические упражнения, но и играют, им также предоставляется время для свободной деятельности. Комплекс утренней гимнастики составляется инструктором на основе имеющегося у детей двигательного опыта. На каждый месяц составляют 2 комплекса. Утренняя гимнастика на свежем воздухе в зимнее время проводится при температуре не ниже 15 градусов. Части утренней гимнастики

- Разминка, подготовка детей к длительному бегу в медленном темпе;
- Бег в медленном темпе;
- Расслабление;
- Комплекс общеразвивающих упражнений или работа на полосе препятствий, подготовительно-тренировочные упражнения;
- Расслабление;
- Свободная деятельность детей на спортивной площадке;
- Подвижные игры;
- Расслабление

Данная схема не является обязательной и может варьироваться воспитателем с позиции целесообразности самочувствия и настроения детей, правильной дозировки нагрузок.

### **Методика проведения гимнастики после сна.**

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушения осанки.

1. Правильная дозировка нагрузки : не забывать отдохнуть после очередного движения и придать комплексу соответствующую эмоциональную окраску.
2. Малыши выполняют разминочные упражнения в постели, а старшие выполняют простой самомассаж, разминаются на тренажёрах или под руководством воспитателя занимаются в спортивном зале.
3. Если гимнастика проходит в спортивном зале, то давать разминочные упражнения не обязательно, так как они проведены уже в группе.
4. В период карантина гимнастика проводится в группе. Нагрузки на этот период следует уменьшить по согласованию с врачом. Можно использовать вариант танцевального занятия или самостоятельной работы на тренажёрах.

### **Методика проведения подвижных игр**

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Содержание подвижной игры составляют ее **сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.**

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия. Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие.

Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил.

Руководство игрой. Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

#### **Виды работы ДОО с семьёй по воспитанию здорового ребёнка.**

- Информация в родительских уголках, в папках-передвижках, на сайте ДОО
- Консультации;
- Устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физвоспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- Семинары-практикумы;
- Деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.
- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и профилактических процедур и т.д.
- Совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

#### **Какова методика проведения физкультурных занятий.**

Условно занятие делится на 3 основные части:

1. Вводная часть(3-5 мин.) настраивает на выполнение заданий, активизирует внимание, создаёт положительный настрой. Включает в себя упражнения в ходьбе, беге. Дети также выполняют различные виды прыжков, бросание и ловлю предметов, упражнение на равновесии, построение и перестроение.
2. Основная часть(10-12 мин) предусматривает решение задач дифференцированного обучения детей основным видам движения. С целью

рационального планирования на весь год необходимо распределить виды движений по степени интенсивности: высокий, средний и, низкий. Здесь все виды движений проводятся в игровой форме. 3. Заключительная часть (3-4 мин.) обеспечивает постепенный переход от достаточно высокой двигательной активности к спокойному состоянию организма. Дошкольникам предлагают малоподвижные игры на ориентировку в пространстве, упражнения на релаксацию, хороводные игры.

**Подвижные игры**– наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Подведение итога. При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

По мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Изменения должны быть всегда обоснованы. Кроме того, усложнения делают для детей интересными хорошо знакомые игры.

Развитие двигательного творчества формирует пытливый ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. Итак, в развитии творческой активности детей важное место отводится эмоционально-образной методике руководства воспитателя. Расширяя двигательный опыт детей, воздействуя образным словом на воображение, воспитатель стимулирует и направляет творчески-исполнительную деятельность каждого ребенка.