

Консультация для педагогов

Тема: «Оптимизация двигательной активности детей 6-7 лет»

«Движение – радость, движение – здоровье, движение – развитие».

Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и полноценном формировании человека.

Двигательная активность относится к основным факторам, определяющим протекание обменных процессов, состояние костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она неразрывно связана с физическим, психическим и социальным здоровьем.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения. Двигательные нагрузки повышают потребность организма в кислороде. В результате чего возрастают жизненная ёмкость лёгких, подвижность грудной клетки. И, конечно, физкультура вызывает положительные эмоции, создаёт хорошее настроение. Поэтому у человека появляется «вкус» к регулярным занятиям. Таким образом, достаточная двигательная активность – необходимое условие гармонического развития личности.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Оптимальный двигательный режим удовлетворяет естественную биологическую потребность в движении, которая строго индивидуальна и зависит от многих факторов, в том числе и организации физического воспитания.

Минимальный режим позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма, максимальный – приводит к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

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

Достижение такого уровня двигательная активность ребенка во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит следующим видам организованной деятельности: ежедневная утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении; физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы; гимнастика после сна.

Второе место в организованной двигательной деятельности детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

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. Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, все форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям. Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров.

Двигательная разминка проводится в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Игровые упражнения должны хорошо быть знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин.), доступны детям с разным уровнем двигательной активности. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Физкультминутки (кратковременные физические упражнения) проводятся 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. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Достаточно полно реализовать свои возрастные и индивидуальные двигательные потребности дети могут во время прогулок. Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков с основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики: разминка в постели и самомассаж; гимнастика игрового характера; с использованием тренажеров или спортивного комплекса; пробежки по массажным дорожкам.

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

Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное;
- тренировочное;
- игровое;
- сюжетное;
- с использованием тренажеров;
- по интересам;
- тематическое;
- комплексное;
- контрольно-проверочное.

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. Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия.

К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада.

В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Таким образом, предполагаемые виды двигательной деятельности, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течении всего времени пребывания его в дошкольном учреждении.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.» — Гиппократ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Октябрь, 2021г.