

«Двигательная активность ребенка в детском саду»

Среди множества факторов, влияющих на здоровье ребенка, работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает ДА, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Гиподинамия – режим малой подвижности: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к внешним условиям.

Гиперкинезия – может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы.

Благоприятный уровень ДА детей 4-7 лет – 50-60% от общего числа обследованных детей. Более 40% - это гиперактивные или малоподвижные дети.

В чем причина?

- нерациональный подбор игр и упражнений во время прогулок без учета сезонных проявлений года, а также недостаточное использование физкультурных пособий и всего окружающего пространства.
- не учитываются индивидуальные проявления ДА детей во время организованной и самостоятельной деятельности
- не учитывается принцип соответствия физкультурного оборудования возрастным этапам моторики детей.
- увеличилась продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.
- ограничивается ДА детей в семье. Дети проводят свободное время за компьютером или телевизором.

Существует тесная связь между основными показателями ДА (объемом, продолжительностью, интенсивностью) и поведением детей в течение дня, характером их деятельности.

В зависимости от подвижности детей мы их условно можем распределить на 3 подгруппы.

1 подгруппа – к ней относятся дети с высокой интенсивностью ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт, но в тоже время они не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений, часто бывают невнимательны при объяснении заданий. Им свойственна однообразная двигательная деятельность на прогулке с преобладанием бега и прыжков. Эти дети не умеют выполнять задания в умеренном темпе, и часто не доводят их до конца. Некоторые дети этой группы отличаются психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Нередко у гиперактивных детей наблюдается неблагоприятные реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку. Это проявляется в замедленном восстановлении частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления после окончания выполнения физических упражнений.

2 подгруппа – дети со средним уровнем всех трех показателей двигательной активности, а также дети, у которых наблюдается сочетание среднего и высокого уровней объема и продолжительности со средней и низкой интенсивностью ДА. То есть золотая середина. Дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности, насыщенной играми и упражнениями разной степени интенсивности, целесообразное их чередование. Эти дети отличаются уравновешенным поведением, хорошим

настроением. Они являются инициаторами коллективных игр. Правда, у этих детей часто отмечается слабая техника движений. Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку нормальная.

3 подгруппа – дети имеют низкий объем двигательной активности. У всех детей этой группы отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего эти дети не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх – соревнованиях.

Придавая особую значимость роли ДА в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям. К ним относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и т.д.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физкультуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА.

Третье место отводится самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Немаловажное значение имеют: физкультурный досуг, физкультурные праздники на воздухе, игры – соревнования.

Каждое из перечисленных занятий имеет свое специфическое назначение. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, знания.

Физкультурный досуг, спортивный праздник – это активный отдых.

Корректирующая гимнастика решает лечебно-профилактические задачи.

Самостоятельная двигательная деятельность детей – должна занимать важное место в режиме детей, особенно старшего дошкольного возраста. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельности можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулки (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться со спокойной деятельностью.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды, пространство достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек, выделить в режиме время для самостоятельных игр.

Учитывая, что на прогулке имеется больше времени и пространства для самостоятельных творческих игр, желательно иметь на участке соответствующее оборудование, пособия, игрушки (выносной материал).

В распоряжение детей, как в помещении, так и на площадке должен быть предоставлен разнообразный материал, инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ракетки, воланы, клюшки. В зимнее время дети должны свободно пользоваться санками, ледянками, лыжами; летом, весной – велосипедами, самокатами. Предоставляя соответствующий материал, педагог влияет на выбор

детьми соответствующих игр. Так же педагог учит детей играть сообща. Побуждает более ловких детей помогать своим товарищам.

Важен также личный пример воспитателя: играть с детьми в мяч, прыгать через скакалку, в классику, вести клюшкой шайбу, играть в бадминтон (хотя бы элементарно), ходить на лыжах.

Воспитатель не является пассивным наблюдателем за двигательной деятельностью детей. Его задача организовывать эту деятельность - подключить малоподвижных, инертных детей к игре, притормозить гиперактивных; переключить тех, кто забегался, на игру в мяч или кольцоброс, или просто предложить такому ребенку вместе поиграть.