

**Консультациядля воспитателей**

**«РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ».**

***Подготовил инструктор по физической культуре***

***Дудыкина Ирина Ивановна***

**ноябрь 2014 года**

**г. Калининград**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. 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.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей  к здоровому образу жизни.

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.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. 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, 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. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. 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 двигательной активности.

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40 - 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении.  Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения двигательной активности детей проявляются в повышении двигательной активности в весенне-летний период и снижении в осенне-зимний. Учитывая снижение двигательной активности детей в осенне-зимнее время года, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения моторной плотности разных видов организованной двигательной деятельности (занятия по физической культуре тренировочного вида, гимнастика после сна, прогулки - походы в лес, игровые упражнения на ледяных дорожках, санках и т.д.).

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности двигательной активности.

* К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью двигательной активности независимо от объема и продолжительности двигательной активности. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают, невнимательны при объяснении и выполнении заданий.
* Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей двигательной активности. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.
* Дети третьей подгруппы имеют низкий объем двигательной активности в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

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

Разработана и введена современная модель двигательного режима детей в дошкольном учреждении. Эта модель состоит  из пяти блоков, включающих в себя разные виды мероприятий по физической культуре. Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

* 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. Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи. Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке, прогулки - походы в лес.
* Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые ЗУН.
* 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 видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

Особое место отводится совместной физкультурно-оздоровительной работе МАДОУ и семьи – участие родителей во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

В процессе оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении следует создавать условия, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных образовательных задач.

*Оздоровительные задачи* направлены на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

*Воспитательные задачи* направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.

*Образовательные задачи* направлены на овладение детьми определенным объемом ЗУН, физических качеств для их всестороннего развития.

Для решения многогранных задач в процессе оптимизации двигательной активности дошкольников необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в дошкольном учреждении:

1. Рациональное сочетание разных видов занятий и форм образовательной деятельности.

2. Введение дополнительных занятий: оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после сна, пробежки по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксационные упражнения, упражнения для мелкой моторики, двигательные разминки между занятиями, прогулки - походы в лес.

 3. Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

4. Эффективная организация непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от уровня двигательной активности детей, условий проведения (в помещении или на воздухе), содержания занятий, а также от индивидуальных особенностей детей.

5. Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений, разученных во время организованных видов занятий. При этом педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности двигательной активности детей во время самостоятельной деятельности.

6. С помощью разных педагогических приемов можно добиться постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью двигательной активности с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, целесообразно проводить во время вечерней прогулки.

7. Коррекционную работу целесообразно систематически проводить с ослабленными, часто болеющими детьми, имеющими различные отклонения в физическом развитии.

8. Организация активного отдыха детей – неделя здоровья, спортивные праздники, физкультурные досуги.

9. Работа с родителями включает в себя: знакомство родителей с разными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка, привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

   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 личность!**

**Модель двигательного режима в МАДОУ**

**(памятка для воспитателей)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебная деятельность** | * Физкультурные занятия. * Музыкальные занятия. * Занятия ритмикой. |
| **Физкультурно – оздоровительная работа** | * Утренняя гимнастика (утром и после дневного сна). * Закаливающие процедуры. * Физкультминутки. * Прогулки-походы. * Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. * Индивидуальная работа по развитию движений |
| **Активный отдых** | * Физкультурные и музыкальные досуги. * Физкультурные и музыкальные праздники в зале и на улице. * Дни здоровья. * Неделя здоровья (каникулы). * Кружки оздоровительно-спортивной направленности. |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | * Бытовая. * Игровая. |
| **Совместная физкультурно-оздоровительная работа с семьей** | * Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. * Физкультурные занятия совместно с родителями. * Семейные гостиные по желанию родителей. * Совместные походы. |