Консультация для воспитателей: «Двигательная активность дошкольника»

 Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

 Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Движение - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

 Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

 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. Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении.  Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

Характеристика двигательной активности детей дошкольного возраста

 В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой.

 К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как «уровень двигательной активности» и «двигательный тип».

            Выделяют три уровня двигательной активности:

- Высокий уровень. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

- Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

 Под «двигательным типом» понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Индивидуальные двигательные особенности выявляются в процессе наблюдения за ребенком в течение длительного времени с фиксацией в дневнике тех видов движений, которые он предпочитает, выполняет с удовольствием. Л.М.

Лазарев  выделяет следующие двигательные типы ребенка:

- Взрывной. Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

- Циклический. Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции);

- Пластический. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;

- Силовой. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

 В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей.

 Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Средства, методы и приемы руководства двигательной активностью дошкольников

 Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные средства. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

 Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).

 Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

 Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.

 Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

1.Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

2. Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений.

 Содержание образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГТ направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основные задачи для достижения поставленной цели это:

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

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

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Двигательный режим по ФГТ - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности.

 Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное.

 Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

Модель двигательного режима

 В младшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека. Возрастные изменения регуляции движений дают возможность формировать и развивать целенаправленную и продуктивную активность детей 3-4 лет. Однако двигательный опыт детей младшего дошкольного возраста весьма мал он сложно вписывается в современные стандартизированные тестовые методики, кроме того отсутствуют модели соответствующие новым федеральным требованиям к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы ДОУ, обеспечивающие реализацию задач современных программ на каждом этапе развития ребенка.  Сущность педагогического обеспечения двигательной активности детей 3—4 лет заключается в создании условий, на основе комплекса средств физической культуры, способствующих установлению взаимосвязи между содержанием двигательных задач, лежащих в основе современных программ и типологическим особенностями детей, в которых двигательные возможности ребенка младшего дошкольного возраста раскроются полностью.

 Оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения позволила представить модель двигательного режима, где представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

 Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

 Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки - походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

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

 На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умение, знания.

 Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

 Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

 Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

 Логоритмичная гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

 В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течении дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

 Данная модель двигательного режима вариативна, содержание может корректироваться в зависимости от условий, направленности образовательного  учреждения.