

Методическая разработка

Двигательная активность, как фактор укрепления и развития дошкольников.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

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 организма, помогает приспособляться к различным условиям внешней среды».

Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне.

Двигательная активность дошкольников за время пребывания в детском саду составляет 50% периода бодрствования.

Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
- формирование моральных качеств (выносливости, силы воли);
- развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- профилактика простудных заболеваний;
- профилактическая работа, направленная на предупреждение отклонений в физическом развитии;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры;

- утренняя гимнастика (классическая, оздоровительный бег, подвижные игры, музыкально-ритмическая аэробика);
- двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн);
- прогулки;
- дни здоровья;
- экскурсии и походы;
- физкультурные досуги, праздники;
- самостоятельная двигательная активность;
- работа с родителями.

К организованным формам двигательной активности в двигательном режиме ДОО

I место занимает – образовательная деятельность, по физической культуре. Это основная форма обучения двигательным навыкам и развития двигательной активности детей.

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

На физкультурных занятиях дети выполняют физические упражнения позволяющие развивать, мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног, координационные способности. Совершенствуют умения и навыки, развивают психо-физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и способствуют активизации всех основных физиологических функций организма. Наряду с чем усиливается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен вещества.

II место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: - утренняя гимнастика; - подвижные игры и физические упражнения во время прогулок; - физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Необходимо формирование активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получении удовольствий от игр, упражнений, танцев. Надо сделать так, чтобы ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым. Любил играть в подвижные игры, больше бывать на природе, проявлять волевые усилия, преодолевать трудности физического и психологического характера.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны не могут дать ребенку положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям, в частности, влиянию телевизионной рекламы. В этой ситуации возрастает роль дошкольного

образовательного учреждения, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

III место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающий по инициативе детей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка.

Немаловажное значение отводится активному отдыху:

- дни здоровья; - физкультурный досуг;
- физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде; - игры; - соревнования; - спартакиады; - олимпиады;
- спортивные секции и т.д.

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.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развития физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Она ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения.

Утреннюю гимнастику тематического характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей.

У малышей великолепно развито воображение, они могут с удовольствием летать, как «воробушки», взмахивать руками, как «бабочки крылышками», и т.д. Это стремление к одухотворению предметов объясняется желанием ребенка придать изображаемому образу живой характер. Его интересует такое игровое действие, в изображении которого он вживается в образ. В этот момент у него активно включаются механизмы симпатии, формируя ценнейшие личностные качества: как сопереживание, соучастие, сопричастность к игровым событиям.

В репертуаре подвижных игр для маленьких детей преобладают сюжетные игры: они уточняют представления детей об окружающем их мире, содействуют активности наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, воздействуют на возникновение и развитие воображения. Реально-условная ситуация сюжетных игр помогает ребенку своеобразно воспроизвести знакомый ему жизненный образ. Малыш испытывает радость от самих движений, подражания птицам и животным: летает, как птичка; прыгает, как зайчик, бегаёт, как лошадка. Поэтому во время игры слышится смех, веселые восклицания, и в основе игрового процесса заключается уже простейшая исполнительская активность ребенка, начальная попытка воплощения в игровой образ.

Отмечая разнообразное содержание детских игр, их свойств, характера, следует подчеркнуть, что общим во всех подвижных играх является

творчество. Творческая деятельность свойственна только человеку. Она всегда социальна по содержанию и выражает свободу личности.

Творческая инициатива проявляется у детей уже в младшем дошкольном возрасте: в начальной форме у двухлетних и в более развитой у детей трех лет.

Начальным этапом творческой деятельности является - подражание. Г.Я. Степанова отмечает, что дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижной игре малыши находят, прежде всего, отражение не общения со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Для развития творческой деятельности малышей важную роль играют искусство, руководство его педагогом. Расширяет двигательный опыт детей, воздействуя на воображения, воспитатель стимулирует и направляет творческую деятельность детей, он привлекает к творческим поясам (от кого еще может улететь воробушек – от кошки, собаки, мальчика и т.д.).

Творческая направленность игровой деятельности детей во всех возрастных группах, особенно в младших, определяется продуманной эмоционально-образной методикой руководства воспитателя. Задача его состоит в том, чтобы постепенно формировать у детей положительно-эмоциональное отношение к игровым образам, отражающим окружающую жизнь, чувство сопереживания и действенного творческого соучастия в данной игровой ситуации.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными, поэтому в подвижной игре усложняются задачи двигательной активности. Дети отчетливо видят цель игры. У всех детей развивается воображение, но у каждого ребенка оно проявляется по-разному, индивидуально. Важное место занимают сюжетно-ролевые подвижные игры. Данная форма способствует успешному формированию творческой активности, а значит увеличивает двигательную активность. В данном возрасте детей начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желание осуществить задуманное, творчески отобразить в поведении и в воображении накопленный двигательный и социальный опыт.

Дети 4-5 лет ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они более критично относятся к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет детям успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективных действий и непрерывности условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой.

Большинство подвижных игр включает множество физических упражнений, выполнение которых требует переноса имеющихся двигательных навыков в игровую ситуацию. Поэтому важно при обучении физическим упражнениям направлять творческую деятельность детей. Особое значение имеет использование метода творческих заданий, обеспечивающего развитие творчества при составлении комбинаций физических упражнений.

Следующим чрезвычайно важным этапом развития детского творчества является умение самостоятельно организовывать подвижные игры, знакомые ребенку. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по материалам знакомых художественных произведений, эпизодам из жизни.

Придумывание новых игр дается не всем детям. Причинами этого, являются индивидуальные особенности, Уровень двигательного и социального опыта ребенка и заорганизованность педагогического процесса, не всегда побуждает ребенка к творчеству.

Чрезвычайно важна атмосфера добра, радости, веселья в игре. Это не означает, что в проведении игры не должно быть строгости и требовательности, но воспитатель должен помочь ребенку раскрыть его лучшие интеллектуальные и физические способности.

Плавность, изящество движений, приобретенные при обучении физическим упражнениям, играют важную роль в творческом проявлении ребенка в подвижной игре. Наслаждение в подвижной игре достигается за счет полного раскрытия личности ребенка.

Подвижная игра проходит через всю человеческую жизнь. «Долгое, очень долгое расставание с игрой у нормального человека... — пишет В.Белов. — Только сломленный, заостеневший, не во время постаревший, злой или совсем утративший искру Божию человек теряет потребность в игре, в шутке, в развлечении».

Ребенок, не доигравший в детстве, не познавший радость свободной и самопроизвольной творческой деятельности, вырастает менее социально активным, заорганизованным.

Педагогически правильно организованная игра дарит ребенку радость, функциональное удовольствие от движения, чувство товарищества, дружбы, взаимопомощи и взаимопонимания, успеха в достижении общих игровых целей. Радость творчества дает неповторимое ощущение раскованности и свободы, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, столь необходимого в будущей жизни.

Развитие творчества формирует пылкий ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложнейших задач, поставленных перед ним разнообразными жизненными обстоятельствами.

При проведении подвижных игр создаются широкие возможности для формирования у детей творчества, потому что игры никогда не состоят только из автоматизированных действий.

Вывод

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 творческо-исполнительскую игровую деятельность каждого ребенка.