

## Двигательная активность детей дошкольного возраста

*«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно также, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»*

*Януш Корчак*

*Подготовила старший воспитатель*

*Стрелкина Н.В*

Маленький человек – деятель, непоседа и исследователь. И деятельность его выражается, прежде всего, в движении. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место.

Федеральным государственным образовательным стандартом определены целевые ориентиры возможных достижений ребенка в этой области, а именно: ребенок подвижен, вынослив, воспринимает здоровый образ жизни как ценность, может контролировать свои движения и управлять ими.

Наша задача - организовать двигательную активность детей и создать все необходимые условия для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими. Двигательная активность - это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

В нашем детском саду созданы все условия для гармоничного физического развития и оздоровления воспитанников. Организованная деятельность по физическому развитию проводится в музыкальном зале, педагогический процесс оснащен всем необходимым оборудованием и

инвентарем, в групповых комнатах имеются физкультурные уголки, отвечающие возрастным особенностям воспитанников.

Составлена и внедрена программа, составленная на основе методических рекомендаций содержащихся в программе дополнительного образования детей «Черлдинг», для детей 7-8 лет (автор Волкова А.Ю./Мончегорск, 2012). Программа модернизирована и адаптирована к особенностям нашего образовательного учреждения и с учетом возрастных особенностей участвующих в кружковой деятельности.

Участок детского сада также не остался без внимания. На групповых участках имеются веранды, скамейки, горки, турникеты, лестницы для лазанья. На территории детского сада оборудован спортивный комплекс, малые формы. Здесь есть все необходимое для занятий двигательной активности детей. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала: мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры.

Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности.

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности, среди которых можно выделить приоритеты в режиме дня: Первое место принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

утренняя гимнастика - целью которой является создание у детей хорошего настроения,



поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности;

подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;

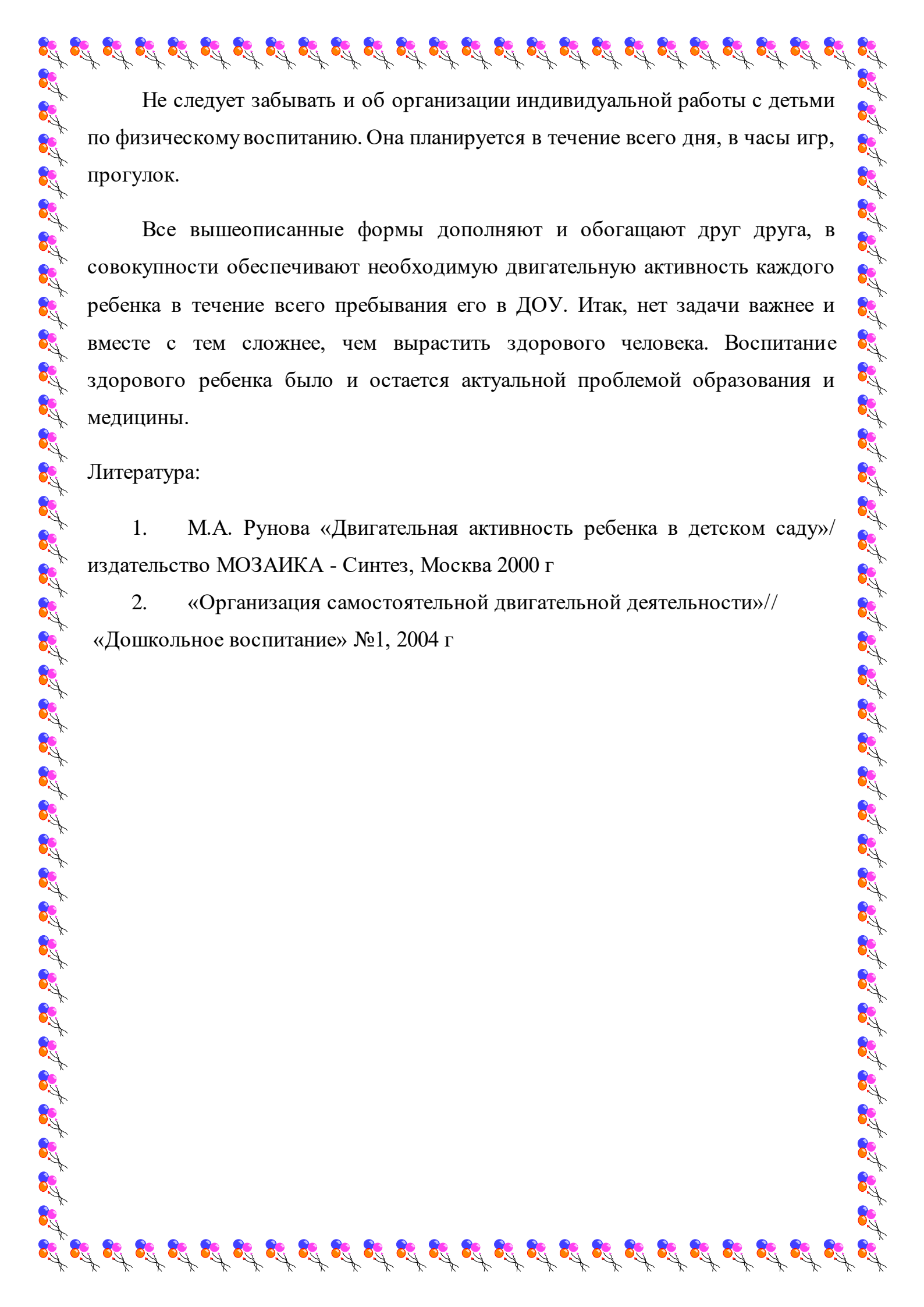
физкультминутки, которые проводятся для снижения утомления и снятия статического напряжения.

Второе место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре - основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Образовательная деятельность по физической культуре организуется как в помещении, так и на воздухе по подгруппам. Формирование подгрупп осуществляется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня двигательной активности и физической подготовленности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют самостоятельно.



Гимнастика после дневного сна является также важной составляющей двигательной активности, которая помогает организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус. Наряду с перечисленными формами организации двигательного режима в ДООУ немаловажное значение отводится физкультурно-массовым мероприятиям, участие в которых принимают как воспитанники, так и их родители. На базе детского сада организуются физкультурно-спортивные праздники, Дни здоровья, спортивные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья», игры-соревнования, спартакиады, которые не только воспитывают положительное отношение к здоровому образу жизни, но укрепляют внутрисемейные связи.



Не следует забывать и об организации индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию. Она планируется в течение всего дня, в часы игр, прогулок.

Все вышеописанные формы дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего пребывания его в ДОУ. Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребенка было и остается актуальной проблемой образования и медицины.

Литература:

1. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду»/ издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г
2. «Организация самостоятельной двигательной деятельности»// «Дошкольное воспитание» №1, 2004 г