

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Никитина Любовь Борисовна*

воспитатель

МАДОУ «Д/С №12 «Ладушки»

г. Старая Русса, Новгородская область

## ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация:* автор делится своими убеждениями в значимости физического развития, как для сохранения, укрепления здоровья детей, так и для успешного образования; проводится мысль, что не только назрел вопрос об обновлении содержания физического образования дошкольников, но и актуально изменить отношение и роль педагога как участника процесса физического развития детей. Культура движения представлена как самостоятельная область образования, так и в качестве неотъемлемого контекста всех видов детской деятельности, залог их успешности.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, движение, пластика, программы дошкольного образования, потребность в движении.

Здоровье молодого поколения было и остаётся важнейшей заботой взрослого мира. Однако, кроме специальных областей деятельности – спорт, профессиональное занятие физической культурой, приоритетными областями образования остаются естественнонаучная, гуманитарная, художественно-эстетическая. Та же модель в организации дошкольного образования. Однако выдающийся педиатр И.Н. Усов писал: «Наблюдения показали, что необходимость в движениях у детей ничуть не меньше, а может быть и больше, чем потребность в пище». Недостаточная удовлетворённость потребности ребёнка в движении пагубна для его здоровья и развития.

При всей очевидности и неоспоримости этого положения родительское общество значительно большее внимание уделяет языковому, познавательному, художественному развитию детей. Сохранение и укрепление здоровья детей связывают с условиями жизни, питанием, экологией, педиатрией. Физическая культура отодвигается на второй план, как в воспитании детей, так в образе жизни взрослого населения.

В организованном дошкольном образовании физическая культура занимает достаточное место, но сегодня очевидно, что необходимо изменить саму систему физического воспитания, дополнить и разработать новое содержание физических упражнений, основных видов движений, развивающую среду в целом.

Сегодня актуально уделить больше внимания совместной досуговой деятельности детей и родителей. Это не только полезно всем участникам, но и повысит эффективность межпоколенного общения. Важно, чтобы родители не только проявляли интерес к успехам ребенка в чтении и счете, но и к его физической подготовке.

Навыки построения, перестроения, выполнения общеразвивающих игр и основных видов движения необходимы для поступления в школу и важны для дальнейшей успешности ребёнка в школьном учении. Важнейшая цель в развитии ребенка – это здоровье. Только здоровый ребёнок способен к развитию; первым признаком снижения здоровья, плохого самочувствия ребёнка является падение познавательной активности, сужение круга интересов, нежелание общаться – он становится капризным, вялым, агрессивным. Никакая развивающая среда не исправит этого положения – нездоровый ребёнок не способен нести груз развивающего преодоления сложностей в игре, общении, учении.

Интересная картина открывается, когда дети с ограниченными возможностями здоровья окружены доступной развивающей предметно-пространственной средой, побуждающей их к коллективным играм, интересным, подвижным и весёлым. Вместе со здоровыми детьми в физкультурном зале они все вместе, девочки и мальчики, увлеченно занимаются физкультурой, проявляя посильную

ловкость, силу, жизнерадостность. Слабые болезненные дети тянутся за здоровыми, хорошо физически развитыми – это позволяет позитивно думать о преобразовании физического воспитания в современном детском саду.

Физическая культура обуславливает то, что достижениям иных дошкольников может позавидовать и младший школьник. Дети, вызывающие тревогу при поступлении в детский сад, с каждым занятием, с каждым месяцем, с каждым годом все увереннее ведут себя, преодолевая один рубеж за другим, вызывая чувство гордости у педагога. Любое нарушение комфортного состояния обязательно проявится в двигательной деятельности ребёнка – будь то недуг физический, психологический или социальный. Выводом является положение об обновлении образовательной области, связанной со здоровьесбережением и физкультурой. Важно правильно построить физическое воспитание ребенка, научиться контролировать его здоровье, исходя из наблюдений за особенностями его двигательной деятельности. Как в музыке, рисунке, так и в движении ребенок проживает особую жизнь. Надо только чувствовать и понимать душу ребенка, почему ему хочется прыгать, лазать, бегать и сделать все возможное для того, чтобы он реализовал эту потребность. Занятия по совершенствованию движений являются составной частью любого вида деятельности ребенка в организованной образовательной среде детского сада.

Физическое воспитание и развитие ребёнка может являться самостоятельной областью дошкольного образования, а может стать основой всех видов детской деятельности во всех образовательных областях. Движение является естественной психолого-биологической потребностью – ребёнок движется, когда говорит, рисует, поёт. Вытеснить или заменить потребность в движениях без ущерба для здоровья нельзя, их недостаток приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками в полном объеме. Более того, он теряет познавательную активность, функциональную мобильность, социокультурную гибкость.

Физические упражнения необходимы ребенку, но вот вопрос – в каком количестве? Число локомоций за весь период бодрствования (бег, ходьба, прыжки,

повороты, наклоны) в сутки составляет у детей 3-х лет в среднем 5–6 тысяч, у детей 5-ти лет 8–10 тысяч. Эти числа нужно воспринимать как ориентировочную норму двигательной деятельности и стараться, чтобы дети за день набрали рекомендуемую норму. Поэтому, начиная с яслей подвижные игры и спортивные развлечения должны проводиться ежедневно независимо от возраста. Так, И.Н. Усов считает: «Физические упражнения для детей должны быть динамичными, охватывающими большое количество мышечных групп, с постепенным чередованием работы мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Важно выполнять из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя), добиваться выполнения техники; только при соблюдении этих условий возможен оптимальный физиологический эффект от движения».

Опыт автора показывает, чтобы пробудить у детей наибольший интерес к выполнению упражнений, надо вместо гимнастики вводить специальные занятия – этюды, упражнения, игры. Это необходимо для развития и коррекции познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка.

Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения используют не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. Сегодня нейропсихология внесла значительный вклад в педагогическую практику. Так, в занятия для старших дошкольников полезно включать не только игры и упражнения, но и такие нетрадиционные занятия, как спонтанный танец, элементы аэробики, «гимнастики мозга». Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, преодолеть в детях замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластики, координации движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представлять тот или иной образ, артистически войти в него.

Высказывания польского врача, писателя и педагога Януша Корчака поражают своей строгостью и точностью: «Воспитание всесторонне развитого ре-

бенка, это не милая забава, а задание, требующее тяжелых переживаний, бессонных ночей и мыслей». В унисон звучит высказывание А.С. Макаренко: «Только не надо думать, что правильное воспитание столь трудно, что большинству людей совершенно недоступно. По своей трудности это дело доступно каждой матери. Хорошо воспитывать ребенка может каждый человек, если только он действительно захочет, кроме того это дело приятное, радостное, и счастливое». Для педагога это означает, что в образовании детей нет недостижимых целей, а главная цель – это забота о здоровье и счастье детей, входящих в этот сложный и противоречивый мир, желание содействовать формированию здорового образа жизни, гуманное отношение к пусть еще маленькому, но уже человеку – личности. Именно это обеспечивает постоянное стремление педагога к повышению профессионализма, изучению новых методик, продлевает период профессионального мастерства и активности.

Правильно организованная двигательная активность детей обуславливает ряд состояний и способностей, делающих счастливыми, как детей, так и взрослых, заботящихся о них – они:

- свободные, самостоятельные, активные в действиях и общении;
- имеющие чувство собственного достоинства и способные убеждать других;
- эмоционально отзывчивые на состояние других людей и живых существ, а так же на красоту окружающего мира;
- открытые для общения с взрослыми и сверстниками.

Для достижения этой цели педагогически целесообразно использовать программы В.Г. Алямовской «Здоровье», Л. Яковлевой и Р. Юдиной «Старт», М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек». Однако, как эти программы, так и любые другие могут стать эффективными только при условии, что воспитатель не остаётся слепым исполнителем инструкции, но преисполнен желанием сделать ребёнка счастливым, любовью и верой в ребенка. Без доверия ребёнка к взрослому вся педагогическая премудрость, все методы, приемы воспитания несостоятельны. Основой успеха является личное приобщение педагога к спорту, чтобы служить примером подражания. Важно, чтобы и руководители, и воспитатели

лично приобщались к целесообразности введения новых форм совершенствования физического воспитания в дошкольную образовательную организацию.

Актуальной задачей современного дошкольного образования является разработка и утверждение новой программы физического воспитания детей. Важнейшим условием для успешной реализации такой программы является новая роль педагога в процессе физического развития детей – собственная компетентность в культуре движения и пластики, приверженность к здоровому мобильному образу жизни.

### *Список литературы*

1. Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду // Т.В. Антонова, М.Б. Зацепина. – М.; Мозаика-Синту. – 2006. – 221 с.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры // Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов. – СПб. – 1999. – 115 с.
3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей // О.Е. Громова. – М., 2002. – 100 с.
4. Картушина М.Ю. Программа «Зеленый огонек» [Текст] М.Ю. Картушина. – М. 2009. – 52 с.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет // Л.И. Пензулаева. – М.: Владос. – 2002. – 111 с.
6. Шилова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие, развивающие программы для детей 5–6 лет // И.К. Шилова, А.С. Большев. – М.: Владос. – 2007. – 119 с.
7. Яковлева Л.В. Программа «Спорт» // Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М., 2003. – 61 с.