

Грайворонская Оксана Ивановна

воспитатель

Чуева Виктория Владимировна

воспитатель

МБДОУ Д/С №53

г. Белгород, Белгородская область

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ В ДОУ

***Аннотация:** в данной статье авторами исследуется вопрос об укреплении здоровья дошкольников средствами двигательной рекреации. Обозначены также формы, функции двигательной рекреации.*

***Ключевые слова:** двигательная рекреация, укрепление здоровья, здоровье, движение.*

Цель двигательной рекреации в детском саду – это создание благоприятных условий для ребенка, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе. Эффективность педагогического процесса в детском саду направлена на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и оптимальную двигательную подготовленность детей дошкольного возраста. Эти цели реализуются во всех режимных моментах.

Двигательную активность детей можно условно разделить на целенаправленную и произвольную(самостоятельную). Выполнение физических упражнений под руководством воспитателя во время занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и др., является целенаправленной двигательной активностью. Объем ее обусловлен программой и установленными методическими требованиями к организационным формам физического воспитания детей каждой возрастной группы. Она должна составлять не менее 2 часов в сутки с учетом рационального распределения их в режиме детского сада. К произвольной двигательной активности относят самостоятельные игры (во основном во время прогулок),

выполнение физических упражнений, разные передвижения, когда дети свободны от занятий или в связи с самообслуживанием и.т.д. В условиях дошкольного заведения произвольная двигательная рекреация также может в значительной мере регулироваться воспитателем. Поэтому одним из важных направлений воспитательной работы с детьми является создание необходимых условий для оптимальной двигательной активности, которую рассматривают с количественной и качественной стороны. В понятие количественной характеристики входят: объем движений, которые выполняются детьми в определенном календарном периоде (время, неделя, месяц, год), а также место двигательной активности в режиме дня ребенка. Качественная сторона характеризует содержание двигательной активности. К ней относят форму занятий, характер физических упражнений, способ организации детей во время их выполнения. Двигательная активность является естественной биологической потребностью детей, степень удовлетворения которой определяет дальнейшее структурное и функциональное развитие организма.

Формы двигательной рекреации в ДОУ.

Физкультурные занятия:

- в помещениях (2 р. в неделю 30–35 мин);
- на улице (1 р. в неделю 30–35 мин).

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно 10–12 мин);
- подвижные и спортивные игры на прогулке (ежедневно 30–40 мин);
- физ. минутки (3–5 мин ежедневно).

Активный отдых:

- физкультурный досуг (1 раз в месяц 40 мин);
- физкультурный праздник (2 раза в год до 60 мин);
- день здоровья (1 раз в квартал).

Самостоятельно активная деятельность:

- самостоятельные подвижные и спортивные игры (ежедневно).

Функции двигательной рекреации в ДОУ:

1. Общекультурная функция (познавательная, коммуникативная, эстетическая, социальная, развивающая).

2. Общефизкультурная функция (оздоровительная, образовательная, воспитательная).

3. Специфическая функция (досуговая, развлекательная, корригирующая, психорегулирующая).

Движение является важной составляющей частью любого вида деятельности и многих психических процессов. Постоянный приток об-приоцептивной импульсации, которая возникает во время мышечной деятельности, всесторонне стимулирует развитие детей в физическом, сенсорном и интеллектуальном направлении. Оптимальная двигательная активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и усовершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.

Двигательная рекреация не только развивает и укрепляет детский организм, предупреждают разные заболевания, но также является одним из эффективных средств лечения и восстановления сил ребенка после болезни. Дети, которые систематически выполняют физические упражнения, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью, как к физическим так и к умственным нагрузкам. Режим малоподвижности (гиподинамии), который связан с ограничением мышечной деятельности, приводят к задержке в развитии организма ребенка. При этом происходят нарушения функций, и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, уменьшается сопротивляемость организма к заболеваниям, что отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Лишний вес дошкольников за счет жировых отложений также можно считать одним из характерных признаков режима малоподвижности. Гиподинамия является также одной из причин нарушения осанки дошкольников.

Чтобы снизить заболеваемость детей и повысить уровень их физической подготовленности, возникает необходимость в поиске новых эффективных под-

ходов к организации в современных условиях воспитания и обучении, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения.

В подготовительной группе были проведены исследования, по результатам которых, было выявлено, заболеваемость в группе в которой систематически и целесообразно проводилась двигательная рекреация снижалась, а функционирование и физическое состояние воспитанников улучшилось.

Эффект рекреации:

1. Эффект физической тренированности (активизация мышечных рефлексов положительно влияет на организм ребенка).
2. Эффект творческой деятельности (воспитание желания и умения взаимодействовать).
3. Эффект закаливания (воздушное закаливание, водные процедуры, солевое закаливание, корректирующие дрожки).
4. Эффект психоэмоционального воздействия (улучшает настроение, повышает трудоспособность, снимает умственное напряжение).

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, летать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004. – 144 с.
3. Дернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн., под ред. О.Г. Газенко. – М., 1990.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005. – 96 с.

7. Двигательная рекреация в ДОУ и семье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://politden.ru/?disId=5&subId=111&workId=65996>