

Лучкина Оксана Владимировна

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №52 «Ласточка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: автором статьи исследуется влияние режима на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В статье делается упор на необходимости учета взаимосвязи процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей при планировании непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Ключевые слова: режим дня дошкольника, оптимизация двигательной активности, физическое здоровье, интеллект.

Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

Наблюдения свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте (отклонение в состоянии центральной нервной системы, нарушение осанки, зрения). В результате может задерживаться общее развитие ребенка, снижаться функциональные и адаптационные возможности еще недостаточно окрепшего организма, повышаться заболеваемость.

В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольника с правильным чередованием занятий и активного отдыха. Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, то есть включает все виды физических упражнений. Движения помогают сохране-

нию и укреплению здоровья ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствуют предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением растущего организма.

Известно, что для того чтобы у детей была удовлетворена потребность в движении, 50% всего времени пребывания в дошкольном учреждении они должны двигаться. Поэтому очень важно грамотно организовать весь режим в детском саду. Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

- гимнастика после сна;
- пробежка по массажным дорожкам;
- упражнения с использованием спортивных комплексов;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;
- дыхательная гимнастика;
- - релаксационные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- двигательная разминка между занятиями;
- прогулки-походы;
- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

Все это относится к формам активного отдыха дошкольников.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей. Особенностью непосредственно образовательной деятельности является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательной активности. В связи с этим при планировании непосредственно образовательной деятельности по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

Эффективность непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ во многом определяется пониманием основных целей:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физической нагрузки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
- активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях;
- формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

В начале учебного года проводится осмотр детей совместно с врачом-педиатром и выявляются группы здоровья и хронические болезни воспитанников. При различных видах нарушения осанки, плоскостопии, других заболеваниях существуют частные задачи. Правильно подобранные и точно дозированные физические упражнения позволяют нормализовать деятельность основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной. С детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, проводятся групповые (5–6 человек), индивидуальные занятия. Для профилактики и коррекции плоскостопия следует использовать специальные упражнения: ходьба на носках, пятках, с поджатыми и поднятыми пальцами ног, на наружном крае стопы, перекаты с пятки

на носок и обратно. Также включается в занятие лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узкому мосту), пальчиками ног рвать лист бумаги на части (мишки читают газету), рисование фломастером, зажатым между стопами или пальцами ног, поднимать пальцами ног мелкие предметы. Очень нравятся детям занятия с массажными шариками, ходьба по массажным коврикам и ребристым доскам. Также необходима тесная работа с родителями, которые вместе с детьми будут посещать бассейн, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, очень полезно побегать с ребенком босиком дома. Летом следует чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны, массирующие коврики.

На организованной образовательной деятельности по физкультуре большое внимание уделяется профилактике осанки. В работе с детьми следует использовать симметричные упражнения, упражнения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки.

Очень важно научить детей искусству расслабления. В конце занятия дети расслабляют свои мышцы лежа на спине или кому как удобно. Большое влияние на формирование правильной осанки оказывает воспитатель в группе и родители дома, которые постоянно напоминают ребенку о ровной спине и приучают сидеть в правильной позе.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры. Для этого важно давать детям различные задания: пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в тоннель, залезть на лестницу, гору. Прекрасным средством выносливости и активности детей являются спортивные игры и упражнения: ходьба на лыжах, катание на санках и коньках, игра в баскетбол, бадминтон, футбол.

Двигательная активность ребенка влияет не только на его физическое здоровье, но и на психику и интеллект. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, то есть создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физкультурных упражнений, двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям.

В научной литературе существует понятие биологической достаточности движений. Это – то количество движений, которое необходимо для нормального развития ребенка. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. – Школа здоровья, 2000.
2. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6–10 лет. – М., 2002.

3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.

4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие / Под ред. Б.Б.Егорова. – М., 2004.

5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). – М.: Владос, 2002.

6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет. – М., 2006.