

Мишурова Ольга Николаевна

инструктор по физической культуре

Филипская Светлана Викторовна

воспитатель

Мацукова Наталья Николаевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №29 «Рябинушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ СИСТЕМАТИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОУ

Аннотация: в статье рассмотрено создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ, являющейся первоосновой полноценного воспитания и развития. Авторами отмечено, что здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Ключевые слова: двигательная активность, двигательный режим, физическое развитие, физическое воспитание.

Для того, чтобы у дошкольника формировалась мотивация на сохранение и укрепление своего здоровья, чтобы он успешно осваивал нормы и правила здорового образа жизни, необходим личный пример взрослых. Такой пример ребенку мы можем показать лишь при слаженном взаимодействии инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной

деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Главная задача – активизировать интерес дошкольников к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности происходит в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Для организации оптимального двигательного режима в детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, физкультурные зоны в групповых комнатах, уголки движения, дорожки здоровья. На участках детского сада имеются веранды, скамейки, ворота для игры в мяч и в хоккей, горки, стойка для метания в цель, бревна для ходьбы, дуги для подлезания и перелезания, лестницы для лазания.

Модель двигательного режима для детей дошкольного возраста состоит из нескольких блоков.

Первый блок в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т. д. Наряду с перечисленными формами немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Второй блок в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Занятия по физической культуре обеспечивают развитие и тренировку всех систем и функций организма, формируют двигательные умения и навыки, физические качества, создают условия для разностороннего развития детей. Интерес к занятиям в любой возрастной группе

обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата. Для того, чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

Третий блок отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность.

Все формы двигательной активности, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Растим здорового ребёнка / Е.А. Бабенкова. – М.: УЦ «Перспектива», 2011. – 160 с.
2. Веракса Н.Е. От рождения до школы / Н.Е. Веракса, М.А. Васильева. – М.: Мозайка-Синтез, 2015. – 368 с.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова. – М.: Мозайка-Синтез, 2004. – 256 с.