(cc) BY

Пушкалова Маргарита Геннадьевна
инструктор по физической культуре
Катляревская Евгения Александровна
воспитатель
Бородавкина Виктория Владимировна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №71»
г. Белгород, Белгородская область

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье освещаются задачи, направленные на приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, детский сад, здоровый образ жизни.*

Забота о здоровье ребенка взрослого человека начала занимать приоритетные позиции во всем мире, поскольку любая страна нуждается в творческих, гармонично развитых, активных и здоровых личностях. Сегодня важно, чтобы мы, взрослые, формировали и поддерживали интерес к улучшению как самих себя, так и наших детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей устойчивостью организма к вредным факторам окружающей среды, устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном возрасте заложена основа здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются основные физические качества, развиваются черты характера, без которых невозможно вести здоровый образ жизни.

Потребность в движении, в двигательной активности, ученые называют кинезофилией – врожденной биологической необходимостью человеческого

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

организма. Недостаточная двигательная активность негативно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, двигательном и социальном развитии ребенка. Движение является обязательным компонентом любого типа дошкольной деятельности, включая игру. Низкий уровень моторных навыков, однообразие движений приводит к обнищанию содержания игровой деятельности ребенка и, наряду с другими причинами, ограничивает его способность реализовываться в игре со сверстниками. Игра и движения, комбинируя, становятся необходимым условием и средством многостороннего развития и воспитания дошкольника.

Важность двигательной активности велика в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Во время игр дошкольники формируют и совершенствуют различные навыки в основных видах движениях (бег, прыжки, броски, лазание и т. д.)

Для организации двигательной деятельности детей в дневном режиме необходимо создать все возможные условия для развития детей. Создание здорового образа жизни для ребенка в ДОУ является первоосновой для его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни включает в себя приобщение детей к двигательной культуре посредством целенаправленного физического воспитания. Очень важно рационально организовать режим в детском саду, чтобы дети были как можно больше находились в движении.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении организованной двигательной деятельности, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника.

Развитие двигательной активности детей должно происходить в виде их приобщения к физической культуре как фундаментальной составляющей общей человеческой культуры. Исследования отечественных и зарубежных ученых показали, что период дошкольного возраста является критическим перио-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дом в жизни ребенка. В этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Совершенно очевидно, что необходимость поддерживать и улучшать здоровье детей имеет первостепенное значение, и участниками этого процесса должны быть все взрослые, как в семье, так и в детском саду.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является ключом к успешному совершенствованию детей. Различные виды двигательных упражнений также являются физиологическими средствами, основанными на развитии общей выносливости. Упражнения, такие как ходьба, бег, прыжки, плавание, катание на лыжах, скольжение на коньках, способствуют повышению умственных и физических способностей, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и умственному развитию детей, укреплению их здоровья.

Формы организации досуга работы, на наш взгляд, являются: самостоятельная деятельность детей, игры на открытом воздухе, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парке, в лесу), дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и врачами, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, является не только эффективным средством повышения общей физической подготовки, но и фактором укрепления здоровья детей.

В исследовании двигательной активности детей были выявлены два важных аспекта:

1. определение наиболее подходящей деятельности, способствующей полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, моторному развитию;

2. поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Двигательная деятельность дошкольника должна быть направлена и соответствовать опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что является основой индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому мы, как педагоги, должны позаботиться об организации двигательной деятельности детей, ее разнообразии, а также о выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Значительная часть двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Придавая особое значение роли двигательной деятельности в укреплении здоровья дошкольников, приоритеты в режиме дня должны быть установлены следующим образом:

Первое место в двигательном режиме детей занимает физкультурно-оздоровительная деятельность. К ним относятся известные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения во время прогулок, упражнения во время занятий с умственной активностью и т. д.

Второе место в двигательном режиме детей, непосредственно занимают занятия физической культуры – в качестве основной формы обучения двигательным навыкам и развитию оптимальной двигательной активности. Рекомендуется проводить занятия физической культурой не реже трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Третье место отнесено к самостоятельной двигательной деятельности, которая возникает по инициативе детей. Она обеспечивает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных способностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Ее продолжительность зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с этими видами деятельности по физической культуре немаловажное значение уделяется активному отдыху, физической и массовой образовательной деятельности, в которой участвуют дети. К таким занятиям относятся:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и в воде, игры-соревнования, спартакиады.

Решающая роль в формировании личного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду, привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия эффективна для взаимопонимания и роста здорового ребенка.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет адаптироваться к новым социальным условиям.

Что должны делать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Роль примера самих родителей и старших членов семьи велика. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут заниматься утренней зарядкой, физическими упражнениями и спортивными играми.

Воспитание детей – это большая радость и большая ответственность, большая работа. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях психического комфорта, доброты.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность.

Список литературы

1. Запорожец А.В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев; под ред. А.В. Запорожца. – М: Международный образовательный и психологический колледж, 1995. – 144 с.

2. Лазарев М.Л. Здравствуй!: учеб. метод. пос. для педагогов дошк. образов. учрежд. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

4. Шишкина В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание – основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении // Пралеска. – 2006. – №9. – С. 25–28.

5. Русакова Н. Роль двигательной активности в развитии детского организма и профилактике заболеваемости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/rol-dvigatelnoi-aktivnosti-v-razviti-detskogo-organizma-i-profilaktike-zabolevaemosti.html (дата обращения: 27.05.2020),

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)