(cc) BY

Серых Дмитрий Романович
инструктор по физической культуре
Косинов Антон Геннадиевич
инструктор по физической культуре

МДОУ «Д/С №22»
п. Северный, Белгородская область

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье представлена система работы инструктора по физической культуре детского сада по организации двигательной активности детей дошкольного возраста.*

Ключевые слова*: двигательная активность, двигательный режим, оздоровительно-образовательные мероприятия, воспитательные мероприятия, дошкольный возраст, дошкольная образовательная организация.*

Современный этап развития общества выявляет в разных регионах страны тенденцию на ухудшение состояния здоровья детей. Здоровье ребёнка зависит от многих факторов: биологических, социальных, экологических, экономических и педагогических воздействий [2].

Один из факторов, которые влияют на состояние здоровья растущего организма и его работоспособность – двигательная активность.

Двигательная активность является естественной необходимостью человека в движении, и удовлетворение ее, является наиболее важным условием гармоничного развития и воспитания ребёнка.

Когда двигательная активность находится в допустимых пределах, только тогда она оказывает благоприятное воздействие на подрастающий организм. При гиподинамии – режим малоподвижности, для ребёнка возникает ряд негативных последствий: нарушаются функции внутренних органов, регуляция обмена веществ и энергии, у организма снижается сопротивляемость к изменениям внешних условий.

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

Гиперактивность – проявление у ребенка избыточной двигательной активности и возбудимости, тоже влечет за собой нагрузку на сердечно – сосудистую систему, что неблагоприятно отражается на развитие организма малыша. От взрослых, окружающих ребенка, требуется создание условий, которые обеспечат его рациональным уровнем двигательной активности [3].

В нашем детском саду разработан целый комплекс оздоровительно – образовательных и воспитательных мероприятий, каждое из которых в той или иной мере имеет свое направление:

– утренняя зарядка, гимнастика после пробуждения от дневного сна, прогулки, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе реализуют организационно – оздоровительные задачи;

– физкультминутка снимает утомление у ребенка и повышают его умственную работоспособность;

– на занятиях, в процессе непосредственной образовательной деятельности, дети приобретают необходимые знания, умения и навыки;

– физкультурно-спортивные праздники и досуги относятся к активному отдыху;

– посещение кружков по интересам развивают двигательные и творческие способности детей;

– индивидуальная работа направлена на коррекцию физического и двигательного развития;

– корригирующая гимнастика (в соответствии с назначением врача) направлена на решение лечебно-профилактических задач у детей с ослабленным здоровьем.

Вышеперечисленные виды занятий направлены на соблюдение оптимального двигательного режима дошкольников [2].

Мы определили приоритеты в режиме дня, особо выделив роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья воспитанников:

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

1. Физкультурно-оздоровительные занятия: утренняя зарядка, подвижные игры и упражнения во время прогулок на свежем воздухе, физкультминутки на занятиях в процессе непосредственной образовательной деятельности.

2. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания воспитанников, мы применяем различные виды занятий двигательного характера: оздоровительный бег на свежем воздухе, хождение по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами и гимнастика после пробуждения от дневного сна, двигательные разминки в режимных моментах при открытых створках окон, индивидуально работаем с детьми, регулируя двигательную активность и развитие движений на вечерней прогулке, корригирующая гимнастика в сочетании с сухим массажем тела [1].

3. Занятия по физической культуре, в процессе непосредственной образовательной деятельности, служат основной формой обучения двигательным навыкам и оптимально развивают двигательную активность дошкольников. Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня (одно из них – час двигательной активности – на свежем воздухе круглый год). Содержание занятия строится с учётом: возраста, состояния здоровья, уровня двигательной активности и физической подготовленности воспитанников [4].

4. Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе ребенка, ярко проявляет его индивидуальные двигательные возможности и выступает главным источником активности и развития дошкольника. Её длительность зависит от индивидуальных особенностей ребенка и это должно быть учтено педагогом при организации самостоятельной деятельности воспитанников.

В развитии двигательной активности дошкольников огромное значение, наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре, имеют: физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники на свежем воздухе, игры-соревнования, спартакиады, в которых активно участвуют родители (законные представители).

Представленные виды занятий по физической культуре, обеспечивают в полном объеме необходимую двигательную активность каждого воспитанника

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

во всех режимных моментах в течение всего времени, когда он находится в дошкольном учреждении. Развивая двигательную активность дошкольника, учитываем: её основные параметры (продолжительность, интенсивность и объём), индивидуальные данные физического развития и двигательную подготовленность ребенка, соблюдаем правила чередования активности и отдыха, постепенно увеличиваем физические нагрузки.

Список литературы

1. Михеева Е.В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4–7 лет: развивающие игры, этюды, упражнения, занятия, рекомендации. ФГОС ДО / Е.В. Михеева. – Волгоград, Учитель, 2020. – 142 с.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс] – Режим доступа: clck.ru/TEmwM (дата обращения 16.08.2023).

3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов, преподавателей и студентов. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.– 256 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fgos.ru/fgos/fgos-do (дата обращения 16.08.2023).

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