**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДОУ.**

старший воспитатель: ЕСИПОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

Основные задачи методики развития двигательных качеств:

* охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
* достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
* воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
* создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
* формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;
* формирование широкого круга игровых действий;
* развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;
* содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
* формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
* воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В фундаменте традиционных методик лежит схема формирования у детей двигательных навыков, которая реализуется в разнообразных формах двигательной деятельности – это и разнообразные подвижные игры, как организованные, так и возникающие спонтанно, и система специальных занятий физической культурой, и собственная двигательная деятельность детей, и многообразие физкультминуток и динамических перемен, и т.д. Оздоравливающий эффект привносят системы закаливания, профилактически – корректирующие процедуры, элементы лечебной физкультуры, системы дыхательных гимнастик, массажей и самомассажей (игровых, точечных и т.д.), элементы йоги и т.д. Комплекс физических и оздоровительных методик носит название системы *ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.*

Создание в учебных заведениях системы непрерывного здоровьесберегающего образования позволяет реализовать основные оздоровительные принципы практической деятельности по следующим направлениям:

* диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа;
* консультативная работа и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

Эта работа проводится во всех образовательных учреждениях, начиная с дошкольного возраста. Следовательно, руководителям образовательных учреждений, педагогам, воспитателям, психологам, социальным педагогам и другим специалистам необходимо знать основы теории и методики организации двигательной активности у детей, мотивации на сохранение и развитие здоровья, личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, обретение способности к здравому творчеству.

Подвижные игры классифицируются по психофизической нагрузке, оказываемой игрой. Первая степень (малая нагрузка): отнесены игры, в процессе которых отмечается повышение частоты сердечных сокращений до 140% ударов в минуту от исходного, вторая степень (средняя нагрузка) – до 180%, третья (большая нагрузка) – свыше 180% ударов в минуту.

Двигательная деятельность в рамках физической рекреации хоть и не преследует цель достижения высоких спортивных результатов, тем не менее включает в себя элементы соревновательности, соперничества, даёт элементарные знания по различным видам спорта. Массовые физкультурные мероприятия представлены в дошкольном учреждении физкультурными досугами и физкультурными праздниками. Они носят, как правило, эпизодический характер, проводятся с неоднородным, периодически меняющимся контингентом с охватом воспитанников всего дошкольного учреждения. Главным их признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности.

Игра – это основная и специфическая форма детской активности, в которой реализуются взаимоотношения ребенка со средой. Игра является ориентирующей, адаптивной деятельностью, которая облегчает ребенку вхождение в социальную среду, так как не ставит перед ребенком требований, которые не могут быть выполненными. В то же время она требует определенного напряжения, связанного с оживлением и радостью, которые положительно влияют на здоровье ребёнка. Следовательно, игра как форма организации жизни и деятельности ребёнка есть условие и критерий быстроты и степени приспособления его к новому окружению.

Важное значение имеет состояние здоровья и уровень физического развития ребёнка. Совершенно очевидно, что при прочих равных условиях здоровый, хорошо развитый ребёнок обладает более высоким уровнем функциональной активности всех систем организма.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

*Гигиенические факторы* включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежду, обуви. Неоспоримый факт, что ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучает ребенка к организованности, дисциплинированности.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма ребенка.

*Двигательные действия,* совершаемые ребенком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребенка в движении, они одновременно и развивают его.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки.

Игры и развлечения – непременные спутники жизни детей в семье и в дошкольных учреждений. Дети дошкольного возраста играют в самые разнообразные игры: подвижные, дидактические, творческие – ролевые, строительные, игры – драматизации, музыкальные и др. В руках педагога эти многообразные игры представляют собой важное средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Особенно полезны игры и развлечения на открытом воздухе. Игры, развлечения, физические упражнения помогают организовать двигательную деятельность детей на прогулках, на физкультурных занятиях. Игры и забавы, построенные на движениях, а также игры и развлечения с художественным содержанием усиливают оздоровительное и закаливающее воздействие.

К видам развлечений с художественным содержанием на открытом воздухе относятся: игры с использованием художественных литературных текстов, игровых образов и сюжетных ситуаций. Такие игры непродолжительны по времени, и поэтому возможно их неоднократное повторение с меняющимися водящими. Дети могут при их проведении проявить знания, осведомленность, сообразительность, быстроту ориентировки в игровой ситуации, уметь передавать игровой образ, учитывая обстановку, в которой происходят игровые действия.

Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильным и выносливым, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

Для того чтобы у детей сохранилось бодрое и жизнерадостное состояние, чтобы были обеспечены благоприятные условия для решения всего комплекса задач умственного, нравственного и физического их развития, необходимо следить целесообразным чередованием, определенной периодичностью применения игр и развлечений разного характера. При этом нужно стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности.